



## 2月3日は節分



節分とは「季節を分ける日」という意味で、季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことをいいます。現在では立春の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。立春は旧暦では1年の始まりにあたるため、特に重要視されています。季節の変わり目には邪気（鬼）が入りやすいと考えられていましたため、節分には、一年の災いをはらうためにさまざまな行事を行います。

### 豆まき

「魔物の目をめがけて豆を投げれば、魔を滅ぼす」=魔滅（まめ）と響きが似ていることから、豆は魔滅に通ずると考えられてきました。「鬼は外！福は内！」と言いながら大豆をまくことで、悪いものを追い払うと言われています。また、年の数だけ食べると、その年を健康に過ごせると言われています。



### 恵方巻

七福神にちなんで7種類の具や縁起のよい具を巻いた太巻きずしを恵方巻といいます。その年の恵方をむいて、「福を逃がさない」、「縁をきらない」意味を込めて、願い事をしながら無言で丸かぶりして1本食べります。恵方巻の習慣は大阪から始まったと言われています。今年の恵方は「南南東」です。



### イワシ

節分の夕暮れには焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして家の軒先に挿します。そうすることでヒイラギの葉のとげで鬼の目を刺し、イワシのにおいて邪気を家にいれないようにするといわれています。



## ～給食レシピ紹介～白菜と肉団子のクリーム煮

手作り肉団子と旬の白菜を使った給食レシピを紹介します。

### 【材料】4人分

- ・ベーコン ... 25g(短冊切り)
- ・たまねぎ ... 中 3/4 個(色紙切り)
- ・にんじん ... 1/3 本  
(いちょう切り)
- ・マッシュルーム ... 3 個(薄切り)
- ・水 ... 600 cc
- ・牛乳 ... 150 cc
- ・白菜 ... 2 枚(ざく切り)
- ・塩 ... 小さじ 1/2
- ・パセリ ... 適量(みじん切り)

### (ホワイトルウ)

- ・バター ... 16g
- ・小麦粉 ... 20g

### (肉団子)

- ・豚ひき肉 ... 100g
- ・塩 ... 1 g
- ・こしょう ... 少々
- ・乾燥パン粉 ... 大さじ 2
- ・片栗粉 ... 小さじ 1
- ・たまねぎ ... 1/4 個  
(みじん切り)

### 【ホワイトルウの作り方】

- ・フライパンでバターをとかし、小麦粉を入れ、火にかけながら焦げないようにじっくり炒める。
- ・バターと小麦粉に火がとおり、バターとなじんでなめらかにならたらできあがり。

### 【作り方】

- ① 野菜は切り、ホワイトルウを作つておく。
- ② ボウルに肉団子の材料を全て加え、粘りができるまで、よく混ぜ合わせ、肉団子のたねを作つておく。
- ③ 鍋を熱し、油(分量外)をひき、ベーコン、玉ねぎをよく炒める。
- ④ にんじんを加えさつと炒めたら、水を入れる。
- ⑤ マッシュルーム、白菜の軸を入れ、水が沸騰したら、肉団子のたねを一口大に丸めて、鍋に入れていく。
- ⑥ 牛乳を加えて一旦温度を下げてから、ホワイトルウを少しづつ、混ぜながら加える。
- ⑦ 白菜の葉を加え、焦がさないよう混ぜながらよく煮込む。
- ⑧ 塩で味をととのえて、仕上げにパセリを加える。