

空気乾燥している日が続き、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行しています。感染症の予防には、まず、手洗いとうがいウィルスを体の中に取り込まないことです。その他には、体を温めることと湿度を保つことが大切です。

体を温めるには、マフラーや手袋を使ったり厚着をしたりするだけでなく、ご飯を食べることが効果的です。  
朝ごはんは、ホットミルクやみそ汁、温かいスープを飲めば、水分補給もできて一石二鳥！朝ごはんをしっかり食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

## 節分と立春

2月4日は立春です。この日を境に、暦のうえでは「春」になります。まだ寒いのに春？と思うかもしれませんが、「春になる一番初めの日」なので、寒くてもしかたないのです。  
そして、立春の前日、2月3日は節分です。  
節分と言えば、「豆まきをする日」ですが、なぜ、豆をまくか知っていますか？



### 豆知識

#### その1 実は大晦日！



旧暦では立春が1年の始まりで、今でいう元日と考えられていたので立春の前日をさす「節分」は大晦日にあたります。そこで、豆まきをして1年間の災いを払い、「新年を無事に過ごせるように」と願いを込めていました。

#### その2 恵方巻きて？



包丁などで切っていない太巻き寿司のことで、恵方（神様のいる方角）に向かって、目を閉じて願い事をしながら食べると願いが叶うと言われています。  
今年の恵方は南南東！！  
太巻き寿司は福を「巻き込む」ことから縁起が良いとされ、七福神にちなんで、椎茸・きゅうり・干びょう・うなぎなど、7種類の具を入れて作ります。  
恵方巻きの習慣は、大阪府など近畿地方で昔から親しまれていたものが全国に広まったと言われています。私は子どもの頃、大阪府に住んでいたのですが、毎年食べていましたが、口から福がこぼれ落ちてしまうため、恵方巻きを食べている間は、「しゃべってはいけない」と、言われて育ちました。

#### その3 まくのは大豆だけではない？

北海道や東北地方、千葉県などでは、殻つきのピーナツをまくそうです。

## 今月の献立紹介

### 3日(火) 節分メニュー



節分には、終の枝にいわしの頭をさして飾りますが、イワシ・高野豆腐・にんじん・かんぴょう・干し椎茸・生姜を使ったちらし寿司を作ります。  
手巻き海苔でまいて、セルフ恵方巻きを作しましょう！  
福豆の豆には霊力があり、歳の数の豆を食べると良いと言われています。学校では豆まきをしません。家に帰ってからやってください。（お願い）

### 10日(火) フックメニュー「こまったさんのシチュー」



（参考：『こまったさんのシチュー』（作：寺村 輝夫/ 絵：岡本 颯子）  
こまったさんの前に現れたふしぎな男の子。  
いつもは料理を作ることが多いこまったさんですが、今日は、誕生日ということで、シチューを作ってもらいます。「誕生日はシチューでチュー♪」  
味の決め手は、〇〇〇〇です！

### 13日(金) バレンタイン「ガトーショコラ」



14日は、バレンタインデー！  
七夕のリクエストスターを見つけた4年3組から「ガトーショコラ」とのリクエストがあったので、今年のバレンタインデーは「ガトーショコラ」にしました。6年生からも卒業前に食べたい！と、リクエストがありました★さすがにチョコレート。人気があります。

### 24日(火) ワールドランチ「フィリピン」



外国語活動の講師として来てくださっているジュリー先生の母国「フィリピン」。  
豚肉や鶏肉を、にんにく・酢・醤油・こしょうで煮込んで作る「アドボ」は、フィリピンの代表的な家庭料理です。  
フィリピンの主食は、日本と同じお米ということで、どんぶりスタイルで鶏肉を使った「チキンアドボ」を食べてみましょう！

### 26日(木) 日本味めぐり「長崎県」



長崎県は、五島列島・対馬など47都道府県中最も島が多く、漁業が盛んです。  
江戸時代には、鎖国で外国との交流が制限されている中、長崎県の出島は、唯一外国との貿易が認められていました。  
このことから、長崎県ではオランダをはじめとした海外の食文化を日本風にアレンジした料理が広まりました。  
長崎旅行のお土産の定番「カステラ」は、かつて、ポルトガルの隣にあった「カステーリャ王国のパン」が基になっているそうです。  
「浦上そばろ」の「そばろ」とは、長崎県の言葉で「千切りにした物の油いため」という意味があります。