



早いもので、今年度も残りあと2ヶ月を切りました。冬から春へと変わっていく季節を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で、風邪を引かないよう体調管理には十分に気をつけましょう！

<2月3日(木)が節分の日> ※今年の恵方は「北北西やや北」です※

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)の前日のことです。

1年の災いをはらうため、さまざまな行事を行います。今月は春の節分の行事を紹介します。

- ◎豆まき・・・豆は昔「魔滅(まめ)」と書き、魔を滅ぼす力があるとされていました。そこで「鬼は外!福は内!」と言いながら大豆をまく事で、悪いものを追い払いました。また、年齢の数だけ食べると、その年を健康に過ごせると伝えられています。
- ◎恵方巻き・・・その年の恵方(年神様がいる縁起のよい方向)を向いて、切っていない巻きずしを丸かぶりします。切らずに丸かぶりするのは「縁を切らない」、巻きずしは「福を巻き込む」という意味があります。
- ◎いわし・・・節分の夕暮れには、焼きたいわしの頭をヒイラギの枝にさして家の軒先に干します。それをする事でヒイラギの葉のとげで鬼の目を刺し、いわしの臭いで邪気を家に入れないようにすると言われています。



♡ハートのクッキー♡

14日は、バレンタインデーですね♡ チョコレートも素敵ですがクッキーを作ってみてはいかがでしょうか？

<材料(20枚分)>

- 薄力粉・・・180g
- バター・・・100g
- 砂糖・・・70g
- 卵(Mサイズ)・1/2個
- ココア・・・20g

<作り方>

- 準備:バターは常温に戻す。オーブンは170℃に予熱。
- 1.バターと砂糖を混ぜる。
 - 2.卵を加え、よく混ぜ合わせる。
 - 3.薄力粉・砂糖・ココアをふるい入れ、切るように混ぜ合わせる。
 - 4.ひとまとめにしたらラップに包み、冷蔵庫で1時間程寝かせる。
 - 5.5mm程に伸ばし、型抜きをして天板に並べる。
 - 6.170℃のオーブンで15分程焼き色がつくまで焼いたら完成です。



☆料理のポイントとコツ☆

- ◎生地の上にラップをひくと、伸ばしやすいです。
- ◎予熱機能がない場合は、生地を入れる前に10分程温めてから、焼き始めましょう。

<クッキング>

めばえ

- 2日(水)ほうれん草の胡麻和えを作ろう!
- 7日(月)菜の花のお浸しを作ろう!
- 14日(月)きゃべつの和え物を作ろう!
- 21日(月)菜の花のナムルを作ろう!
- 25日(金)春菊のおかか和えを作ろう!

みのり

- 7日(月)菜の花のお浸しを作ろう!
- 10日(木)里芋と白菜のみそ汁を作ろう!
- 14日(月)ハートのクッキーを作ろう!
- 25日(金)春菊のおかか和えを作ろう!

