

# 節分

2月3日は、節分です。

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。

「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。

悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために、豆まきをします。

鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージです。ずーっと昔に、鬼を豆で退治したところから由来しているそうです。

豆まきの豆、“大豆（だいず）”にはたくさんの栄養が含まれているから、鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっているのではないのでしょうか？

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われています。

場所によっては自分の歳の数よりも1つ多く食べる場所もあるようです。

しっかり食べて、健康で幸せにすごせるようにしましょう。

今日もおいしく召し上がってください。



令和4年2月2日（木）



材料	4人分量 (g)	作り方
【 いわしのかば焼き 】		
いわし開き切り身	50g×4枚	① いわしにでん粉をつけて、油で揚げる。 ② 調味料をあわせて、加熱してたれを作る。 ③ ①に②のたれをからませて、仕上げる。
でん粉	30	
揚げ油	適量	
醤油	14	
砂糖	20	
酒	4	

