

発行元：社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会
電話 6977-7031 (東成区大領3-11-2)

編集委員：東成区役所保健福祉課
東成図書館
東成子育て支援センター
東成区子ども・子育てプラザ
東成区社会福祉協議会

ふれあい 子育てねっと



東成区で出会って地域につながって安心して子育てしよう！
～うちの子も、よその子も、みんな大切な東成の宝～

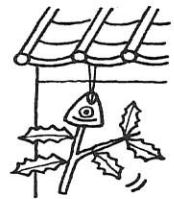
今回は、「東成区子育て支援センター」の食育担当の先生に、節分の日について教えていただきました。どうして豆まき、いわしを食べるの？

節分とは・・・豆をまき、やいかがしをかかげ、鬼を退治。
悪い気や災いを追い払い、家族の健康と幸せを祈る立春前の
行事です。



豆まき・・・いった大豆をまき、鬼を追い払います。なぜ大豆なのか？
それは穀物の霊がやどっていて、「悪い気をはらう力」があると
信じられていたからなのです。

やいかがし・・・ヒイラギの枝にあぶったいわしの頭を刺したもので、家の戸口に
つるしたりします。



鬼とは・・・冬の寒さや病気など、人に災いをもたらす悪いものすべてをあ
らわすとされています。その一方で神さまが姿をかえてあらわれた
もの、祖先の霊という考えもあります。

<参考資料：「和」の行事えほん>



大豆といわしの簡単料理

いわしのかば焼き風

(材料 幼児1人分)
いわし50g/小麦粉4g/油2g
砂糖2g/しょうゆ2g/みりん2g

<作り方>

- ① いわしは開いて骨を取り除き、小麦粉をまぶしておく。
- ② オープン皿に油をぬっていわしを並べ200度にあたためたオーブンで約10分焼く。または、フライパンで焼く。
- ③ 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせてひと煮立ちさせ、②のいわしをつけこみ、たれをからませる。

季節の魚を使用しても
いいですよ！



五目納豆そぼろ

(材料 幼児1人分)
豚ミンチ10g/納豆15g/人参10g
長芋10g/ブロッコリースプラウト10g
油少々/砂糖3g/しょうゆ2g/みそ2g

<作り方>

- ① 人参・長芋はサイコロに切り、さっとゆでしておく。ブロッコリースプラウトは、適当な長さに切る。
- ② なべに油を熱し、豚ミンチを炒め、にんじん・長いもを加えてさらに炒める。
- ③ 最後に納豆・ブロッコリースプラウトを加えて火を入れ、砂糖・しょうゆ・みそで味付けする。
※納豆のねばりをとるために、サッと湯どおししても良い。

納豆のかわりに
大豆(水煮)でも美味しいよ。