

# 給食だより 平成 23 年 2 月さいたま市立片柳中学校

校長 佐々木 恭一

## 2 月 3 日は節分です。

節分に行われる豆まき行事は、中国の追儺(ついな)の儀式と日本の節分とが融合してできたと言われています。追儺の儀式とは悪疫邪気ばらいの行事で、平安時代に中国から伝わりました。〔鬼やらい〕ともよばれ、桃の木で作った弓とあしの矢で都の四門から鬼を追い払う、1 年の疫鬼をはらって新年を迎える行事として大晦日の夜に宮中で行われていました。節分のときに太巻きを食べる風習があります。恵方を向いて食べるといいといわれています。今年は、南南東です。



## 関西地方に伝わる、節分の行事食、太巻き寿司

太巻きに欠かせない[のり]は、ビタミンや食物繊維が豊富で栄養バランスのよい食品です。

### 料理紹介

<材料>	(1 人分)
いわし開き	50g
でん粉	6g
揚げ油	5g
三温糖	5g
醤油	6g
みりん	0.5g
水	5g

### いわしのかば焼き

#### 作り方

いわしにでん粉をつけ、油で揚げる。  
調味料を加熱する。  
揚げた魚に をかける。