



暦の上では春を迎えますが、2月は一年の中でも気温が低く体調を崩しやすい季節です。元気いっぱい春を迎えられるよう、風邪などに負けない体づくりを心がけましょう。今年度もあと2カ月を切りました。1日1日を大切に、今月も楽しく過ごしたいと思います。

## 2月3日は節分です

節分とは、季節の変わりめの日のことです。冬が終わり、春のはじまりとされる「立春」の前の日を「節分」といいます。節分の日には、一年の災いを払うためにさまざまな行事をおこないます。

### 豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。



### 恵方巻き

節分の日には食べる巻き寿司を「恵方巻き」といいます。恵方とは、その年の年神様のいる縁起の良い方角です。恵方巻きを、その年の恵方を向き、願い事を心の中で唱えながら、無言で1本丸かじりすると、願いが叶うといわれています。「巻く」ということから福を巻き込む、「切らずに食べる」ことから縁をきらないという意味も込められています。

今年の恵方は「南南東」です。

子どもたちが「おいしかった～」と言ってくれたおやつ、ココアサンドのレシピをご紹介します。コクのあるココアクリームが美味しいですよ。

#### <材料>

食パン（10枚切）  
純ココア 10g  
片栗粉 20g  
砂糖 55g  
牛乳 200g

#### <作り方>

- ①鍋に純ココア、片栗粉、砂糖を入れて混ぜる。
- ②①に牛乳を入れ、中火にかけてヘラで混ぜ続ける。
- ③クリーム状に固まってきたら弱火にし、1～2分程混ぜ続け、火からおろす。
- ④食パンに③を塗り、サンドする。お好みで三角形や四角形にカットする。

