

食生活は、主食、主菜、副菜を
基本に、食事のバランスを！
6月は食育月間
19日は食育の日



かつしか知っ得メモ

★節分の日 鬼は外！福は内！★

節分は、現在では立春の前日をさすのが一般的ですが、本来は「季節を分ける」ことを意味し、季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日をさし、1年に4回あります。

★豆をまくときの掛け声が違う？！

豆まきは、豆をまいて邪気(鬼)を追い払い、福を呼び込むために行われますが、皆さんは豆をまくときの掛け声は、『鬼は外、福は内』ですか？
全国から追い払われた鬼を救うためや鬼が御祭神の神社や地域では、『鬼は外』ではなく『鬼は内、福は内(福も内)』などとしているところもあるそうですよ。



今年も南無東！

★太巻き(恵方巻き)を無言で丸かじり？！

節分の日“福を巻き込む”太巻き寿司を恵方(その年の干支によって定められた最もよいとされる方角)を向いて丸ごと食べると、1年間健康でいられるそうです。



いい予感♪～伊予柑～

日本原産の果物で、主な生産地である愛媛の旧国名が『伊予』であることから伊予柑(いよかん)と呼ばれるようになりました。

ムダなくレシピ ～伊予柑ピール～

◆材料

いよかんの皮 200g
(約3～4個分)

砂糖 120g

◆作り方

- ①いよかんを丸ごと洗い、皮の汚れを落とし、4等分に切り、実を取り除いてから、皮を細く切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①の皮を入れ5分程度煮て、茹でこぼすことを2～3回繰り返す。
- ③鍋に②の皮と砂糖を入れ、ひたひたになる位に水を足して中火で煮る。
- ④沸騰したら弱火にして、白皮が透き通り、水分がなくなるまでゆっくり煮詰める。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に④を並べ、オーブンで水分がなくなるまで乾燥させて出来上がり。

*溶かしたチョコレートやグラニュー糖などをつけると立派なデザートになります！

ゆで汁は捨てずにキッチンのお掃除に使えば良い香りです！