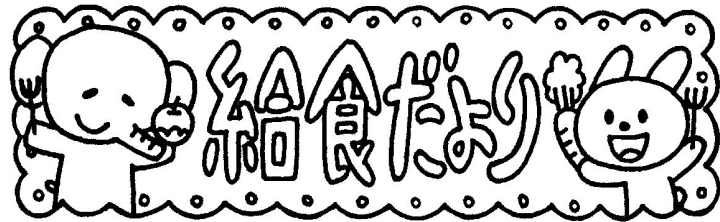


2月



令和4年

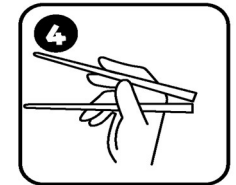
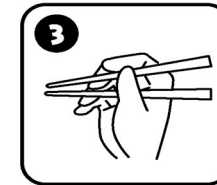
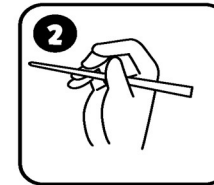
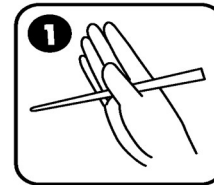
おはしの 言い伝え

おはしは昔から、「神様が降りてくる神聖な通り道」とされています。ですから、「亡くなった人の御前に供えるごはんには、はしを立てる」のです。おはしは大切な、料理を食べる道具です。きちんと扱いたいものですね。



正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きます。2月は節分があり、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



トルコ

今月は、トルコ！

- サーデピラウ
- イズミールキョフテ を提供します。



トルコの食文化

● トルコでは朝食に、エキメッキ(パン)と、トマトやキュウリなどの新鮮な野菜や果物、オリーブの実、白いチーズなどをたっぷり食べます。パンにははちみつ、ジャム、カイマックという水牛や牛の乳汁から作るクリームなどを付けます。豪華な朝食の習慣は、1日2食だったオスマン帝国時代に生まれたものだと思います。1日の始まりに朝のお祈りと朝の仕事をした後に1回目の食事をし、日没後に午後のお祈りをした後に2回目の食事をしていました。朝と夜の間に時間があくのでたっぷりの食事をしていましたが、1日3食になった今でも、昔の習慣が残っています。トルコの紅茶「チャイ」は朝食に限らず、1日中飲むそうですよ!!

● まんじゅうがルーツともいわれる『マントウ』

マントウは、小麦粉から作った小さな生地にはひき肉などの具を詰めてゆでた料理。ヨーグルトとニンニクのソースをかけて食べます。マントウは中国の「まんじゅう(蒸しパン)」がルーツと言われています。見た目はショートパスタのような料理だそうです。

〈1組さんの別メニュー〉

4日 ソフトサラダ

8日 1歳からのかっぱえびせん

