

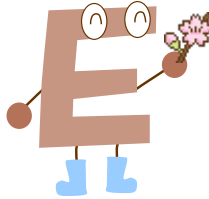


イースト キッズニュース 2023年1~3月



発行：イースト歯科クリニック
かえすフリー(歯し歯ぞの)推進部

〒732-0814広島市南区段原南1-3-53 広島イーストビル2F
Tel:082-567-0505 Fax:082-567-2323
ホームページもみてね <http://www.east-d.jp>



さむい日がつづくけど、みんな元気しているかな？
2月のはじめには節分があるよ！
じぶんのとしよりも一つおおく豆を食べると
1年元気ですごせるんだよ！



節分

私たちは今、新暦のカレンダーを使って生活しています。1873年(明治6年)までは旧暦という昔のカレンダーで生活していました。今の「節分」の日は昔のカレンダーでは「大みそか」、節分の次の日を「立春」と言いますが、昔のカレンダーでは「元日」にあたります。昔はこの「立春」から1年がスタートしました。



ひな祭り

「桃の節句」ともいわれる3月3日のひな祭りは女の子の美しい成長と幸福を願うものです。この日は古代中国では忌日とされ、けがれをはらうために水辺で身体を清めていました。平安時代に日本に伝わり、江戸時代からひな人形を美しく飾って祝うようになりました。



イー子ちゃんのクッキングタイム

だいず



- ① 豆まきであまった豆の皮をむく(皮はすてる)
- ② ①をすりばちに入れてこまかくする。
- ③ おこのみでさとうを入れたら「きなこ」のかんせい。

縄文・弥生時代に中国から日本へ伝わりました。「畑の肉」といわれ、身体によいタンパク質をたくさん含みます(豆 100gでタンパク質 35g)



はまぐり



- ① 鍋にははまぐりと400mlの水を入れ煮立たせ、貝をゆがく。
- ② ①に料理酒(大さじ1/2)、和風だし(小さじ1)、薄口しょうゆ(小さじ1)を入れて煮立たせる。
- ③ おこのみで三つ葉を入れるとはまぐりのお吸い物のかんせい。



はまぐりは、仲の良い夫婦を表し「一生一人の人と連れそうように」という願いが込められています。また二枚貝は、お姫さまを表す意味もありました。