



食育だより



平成31年



一年で一番寒い季節となりました。皆さんは、風邪をひいていませんか？この時期は急激に寒くなり体力も低下して風邪をひきやすくなります。『うがい・手洗い、栄養バランスを整え、十分な睡眠をとり、こまめな換気、適度な水分補給も忘れずに！！』が原則です。寒さに負けないで、元気に乗り切りましょう！！

新高山めぐみ幼稚園

～ 2月3日は「節分」～

□ 節分とは？

節分は「一年の健康と幸福を祈る行事」です。「季節を分ける」＝「季節の変わり目」という意味が含まれており、昔は季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を「節分」と言いました。現在では、冬から春になる立春の前日の、2月3日だけが節分として残りました。

□ なぜ豆をまくの？

季節の変わり目には鬼が出て、豆を鬼の目に投げて退治するという説があります。「鬼＝魔」「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、豆を撒くようになりました。豆は「煎った大豆」でなければなりません。生の豆は、そこから芽が出てきます。芽が出ることが縁起が悪いとされています。また、炒った豆を「福豆」と言います。



□ なぜ恵方を向いて巻き寿司を食べるの？

恵方とは、「幸運を運んでくる方角」を意味し、今年は「東北東」です。巻き寿司を切らずに一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。

東北東



☆2月の薬膳料理☆

- ・鱈の西京焼き
- ・カリフラワーのごまおかせ和え
- ・花形人参
- ・キャベツのトロミ汁



冬は気が乾燥している上、暖房によって更に乾燥したり、汗をかいたりするので、意識的な水分補給が必要です。食事にもスープやみそ汁を添えると、消化吸収もスムーズになり、野菜を使ったものなら、栄養価もアップします。また、体の粘膜の乾燥を防ぐことで、ウイルス予防にもつながります。

作ってみよう！ ☆残った節分豆で、チョコランチ☆

とっても簡単におやつが出来ます！

材料

- 板チョコ 2枚
- 節分豆 40g



作り方

- ① 節分豆をお好みの大きさに砕く。
- ② 板チョコを砕いて、耐熱容器に入れ、レンジで1～2分加熱して溶かす。
- ③ 溶かしたチョコに砕いた豆を入れて混ぜる。
- ④ タッパーなどの型に入れて、冷やし固める。食べやすい大きさに切って、完成♪



※ハートや車などのお好みの型に入れて作ると、もっと楽しめますね！

旬の食材【カリフラワー】

【おすすめ調理方法】

熱で壊れにくいビタミンCを含んでいるのがカリフラワーの特徴です。ただ、水溶性でビタミンの一種であるビオチンも同様の性質があるので、栄養の損失を防ぐには蒸す調理法がベストです。

【選び方】

重みがあり、白いつぼみが詰まっているもの。葉が鮮やかでハリがあり、瑞々しい。茎の断面が瑞々しく、変色していないものを選ぶ。



旬の食材【キャベツ】

【おすすめ調理方法】

緑色の濃い外側の葉が一番多くのビタミンCを含んでいて、次は芯の周辺部分です。水溶性のビタミンの為、スープや煮込み料理にして汁ごと飲むのがベストです。

【選び方】

重量感があり、外側の葉が緑色をしていて、光沢のあるものを選びます。また、切り口が大きすぎないもの、切り口が割れていないものを選びます。



旬の食材【オレンジ】

【おすすめ調理方法】

ビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含みます。バレンシアはジュースにしたり加熱、加工用として使い勝手がいいですが、ネーブルは劣化も早く、長時間過熱すると苦味が出たり、味が悪くなるので要注意です。

【選び方】

オレンジを選ぶ時は皮に張りがあり、表面が滑らかで油胞が小さい物を選びます。また持った時にずっしりと重みを感じ、少し押した時に皮が薄く感じるものが良いです。



旬の食材【さわら】

【おすすめ調理方法】

さわらはタンパク質が豊富で、脂質も適度にあります。身が軟らかく身割れし易いため、味噌などに漬ける時は少し長めに漬けるのがコツ。塩焼き、照り焼き、味噌漬けなどオススメ。

【選び方】

脂の乗ったさわらは腹自体も丸みとハリがあり、身のしっかりしてかたいもの。目が澄んで、体色が銀色に光っており、斑紋がはっきりしているものが新鮮です。

