



食育だより



2022年 2月



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。

風邪やインフルエンザが流行するこの季節・・・

外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をしましょう。また、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなど予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう気を付けましょう！

新高山めぐみ幼稚園

節分

では、どうして豆をまくの？



節分は、冬から春への季節の変わり目です。
暦の上では、春になる立春の前日が節分になります。
この日に「鬼は外」「福は内」という声掛けながら豆まきをすることで、邪気をはらい福を呼び込むと考えられています。



大豆の栄養 ～畑のお肉～



大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が多く含まれ、「畑のお肉」とも言われています。しかもそのたんぱく質は体へ取り込まれると、約95%が吸収されて体の活動に利用されます。他にも食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれている為、節分に限らず普段から食事に取り入れていきたいですね。

旬の食材【 タラ 】



寒い地域の深海にすむ魚で、産卵期の冬が旬です。タラの仲間には真だらや、すけとうだらがいます。すけとうだらの卵巣がたらこです。タラは低脂質、高たんぱく！消化吸収に優れており、風邪などの回復期の栄養補給に適しています。淡泊な味わいで調理しやすいタラですが、寒い冬には温かい鍋がオススメです。

旬の食材【 大根 】



デンプンの消化酵素であるジアスターゼを含み、食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれます。風邪予防に役立つビタミンCも含まれますが、特に皮の部分に多く含まれています。なので、皮をきれいに洗ってそのまま食べた方が効率良くビタミンCを摂取できます。タラと一緒に鍋の具材にするのがオススメです。

旬の食材【 法蓮草 】



法蓮草の代表的な栄養素と言えば鉄分。法蓮草には牛レバーと同じ位鉄分が含まれています。鉄分は赤血球を作る材料になり、貧血予防に役立ちます。ビタミンCも豊富に含まれており、風邪予防はもちろん、シミなどを防ぐ美肌効果もあります。ビタミンEと同時に食べることでより効果が高まります。お浸しやバターソテーなど、和食にも洋食にもよく合うお野菜です。

サクサク！大豆の磯辺揚げ

<材料>

- 大豆の水煮 1袋
- 塩 適量
- 片栗粉 大さじ2
- あおのり粉 小さじ1
- 油 適量



<作り方>

- ①大豆の水煮はさっと水で洗い、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに多めの油を熱し、大豆を入れる。
大豆同士がくっつくのでフライパンをゆする。
- ④3～4分炒り、衣が白くカリカリになったら火を止める。
- ⑤ボールで塩とあおのり粉を混ぜ、大豆を入れて混ぜる。
- ⑥器に盛り付けて、出来上がりです！



2月薬膳料理

- ・タラの蒸し物 きのこあんかけ
- ・大根の炒め煮
- ・ごはん
- ・ほうれん草と麩のみそ汁
- ・パイン缶



寒い冬でも
しっかり水分補給をしましょう



冬は夏より汗をかかないから水分をとらなくても・・・
と思いませんか？
冬は夏よりも空気が乾燥しているうえ、暖房によって空気は更に乾燥しています。
喉が渴いたと感じる前に、意識的に水分補給しましょう。
食事にスープやみそ汁を追加するのもおすすめです。

