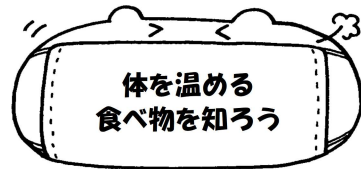




(今月の食育目標)



冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は感染症が流行する季節です。予防には手洗いやうがいはもちろん、バランスの良い食事をとることが大切です。ビタミンが豊富なほうれん草やフロコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなどウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながらこの季節を乗り切りましょう。

2月3日は「節分」です



「節分」とは、季節の変わりめの日のことです。冬が終わり、春のはじまりとされる「立春」の前の日を「節分」といいます。今年は、2月3日(木)になります。

節分と「豆まき」

節分の日には、「豆まき」をする風習があります。「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く炒ったものを使います。『鬼は外、福は内』といいながら、大豆をまきます。これは悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」をよびこむためです。家族の健康や幸せへの願いがこめられています。

自分の年齢の数だけ豆を食べると
「1年間を健康に過ごせる」とも言われています。

家庭での豆まきで気を付けたいこと

「鬼は外！福は内！」と言いながら豆まきを楽しむご家庭もあると思います。しかし「小さい子どもにとっては危険もある」ということで福豆は「年齢の数」食べると一年健康に過ごせるなど、言い伝えられていますが乾煎りした大豆やナッツ類は気道に入りやすいので要注意の食べ物です。「小さく砕けば大丈夫」と思いがちですが、器官に入りやすくなってしまいます。食品を噛み砕く力や飲み込む力が未発達な乳幼児(5歳まで)は食べさせないようにしてください。

節分と「いわし」

節分の日には、「豆まき」のほかに「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関に飾る風習もあります。これは、「鬼」を家に入れないようにするための風習です。「いわし」は焼くとおいが強くなるので、焼きたいわしの頭のおいで「鬼」を近づけないようにしたそうです。そして、「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のするどいトゲで「鬼」の目をさし、追いはらうのだそうです。

節分と「恵方巻」

節分に関係深い食べ物というと、大豆やいわしが思い出されます。近年になって、もう一つ食べられるようになってきたものに「恵方巻」があります。節分の日食べる巻き寿司のことです。その年の「恵方(縁起のよい方向)」を向いて無言で丸かじりすると願いが叶うといわれています。もともとは関西を中心とした地域の風習でした。

恵方巻の正確な起源は不明ですが、江戸時代の末期に大阪の船場の商人が商売繁盛を願って始めたといわれています。巻き寿司にするのは、『福を巻き込む』ということから七福神にあやかり、かんびょう・きゅうり・しいたけ・伊達巻・でんぶなどの7種類の具を入れるとよいといわれています。

今年の恵方は



保育園では2月2日(水)の給食に「恵方巻」がでます

体を温める食べ物ってどんなもの？

食材には体を「冷やす」「温める」ものがあります。体を温める食材の見分け方は、冬が旬、寒い地域で育つもの、地中で育つ根菜類、水分が少ない、発酵食品などは体を温めてくれます。(例外もあります)

野菜

人参、れんこん、じゃがいも、ごぼう、やまいもなど根菜類を選ぶのがポイントです！

香辛料・調味料

辛味のある唐辛子などの香辛料は血行を良くしてくれます。また、生姜は、含まれているジンゲオールという成分が体を温めてくれる上、加熱することでショウガオールという成分に変化しさらに体内温度を上げてくれるという優秀食材です。

発酵食品

身体の代謝をよくしてくれる酵素が入っている発酵食品も体を温めてくれます。代表的なものは、味噌や納豆、醤油、漬物など。また、チーズやヨーグルトも身体を温めてくれます。

お茶・紅茶

体を芯から温めてくれるのは、茶葉を発酵させて作る紅茶やウーロン茶、プーアル茶など。また、タンポポの根を使ったタンポポ茶やゴボウ茶も地中で育った食材が原料なので身体を温めてくれます。寒い時にホットコーヒーで温まるなんてイメージもあるかと思いますが、コーヒー豆は暖かい地域でしか生産できない物の為体を冷やしてしまいます。

肉や魚

筋肉になりエネルギーを作ってくれるタンパク質。肉や魚にも体を冷やすものと温めるものがあり、鶏肉、鮭、さんま、うなぎ、明太子は体を温めてくれる食材になります。

おすすめレシピ 「根菜たっぷり豚汁」

身体の温める効果をもつ根菜をたっぷり使用した「豚汁」がおすすめです！豚汁に千切りにした生姜も加えて、からだの芯からポカポカに◎



おいしい魚を食べよう

～魚には体に良い脂がいっぱい～

魚には良質のたんぱく質と体に良い脂がたくさん含まれています

- ・血中の中性脂肪を下げる
- ・善玉コレステロールを上げる
- ・血液をサラサラにする
- ・心臓や脳の血管の病気を予防したりしてくれる

など様々な効果があります

ただし、魚の脂は酸化しやすいため、鮮度の良いものを選びましょう。身に弾力があり、目の澄んだものが新鮮な魚の証拠です！

冬に旬の魚は・・・

金目鯛、かれい、たら、ひらめ、ぶり など

保育園の献立でもよく出るメニュー

- ◎ かれいの磯部揚げ (てんぷら粉に青のりを混ぜたものをからめて揚げる)
- ◎ かれいのマヨネーズ焼き (マヨネーズに青のりを混ぜたものをのせて焼く)
- ◎ たらのみぞれ煮 (片栗粉をまぶして揚げたたらを、めんつゆで味付けした大根おろしとサッと煮る)
- ◎ ぶりのバター照り焼き (いつもの照り焼きにバターをプラスして)

