



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになっていませんか。そんな時は、「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

2月3日は節分

節分は季節のかわり目 どうして豆をまくの？

節分はもともと季節がかわる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれの前の日のことでした。今では、立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔よけの力があるといわれる豆をまいて追いはらう行事です。一般的にはいった大豆をまきますが、殻つきのらっきせいをまく地域もあります。



【2月1日のお誕生会は節分メニューです】

“恵方巻・ほうれん草のごま和え・いわしのつみれ汁・いちご”

3時のおやつには、角切りにしたさつまいもの角が鬼の角や金棒を連想させる「鬼まんじゅう」です。

ほしくみさんは「巻き寿司」を自分たちで作ります。



冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。



季節の食べ物 冬
だいこん

冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

季節の食べ物 冬
ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

季節の食べ物 冬
ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

季節の食べ物 冬
たら

低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

季節の食べ物 冬
みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

季節の食べ物 冬
ゆず

香りがよいので、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

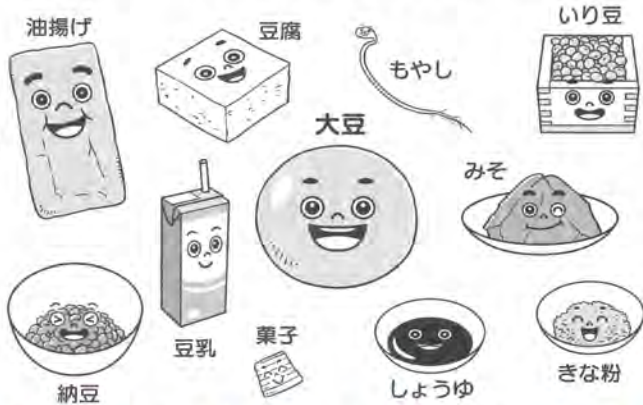
大豆の栄養を食事にプラス

大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル。また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分も含まれています。手軽に使える水煮大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事にとり入れましょう。



身の回りにたくさんある大豆の加工食品

大豆は日本で最も利用されている豆です。いり豆や煮豆などだけではなく、みそやしょうゆ、豆腐や納豆などに姿をかえて、毎日の食事に登場しています。



乳幼児に大切な エネルギーや栄養素を補う間食

子どもの胃はまだ小さく消化機能も発達途中なので、1日3回の食事では、必要な栄養素がとれないこともあります。間食にはそれを補う役割があります。子どもの年齢に合った量や、不足しがちな栄養素が補える間食を選んでください。

おすすめの間食は

間食にはエネルギーや栄養素がとれる、おにぎりや、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。

冬は温かい間食も

寒い冬には、ふかしいもやしパン、スープ、おしるこ、ホットミルクなどの温かい間食もとり入れてみましょう。



【今月の新メニュー】 2月13日(月) さつまいもの千切り

- 《2人分》
- さつまいも(皮付き) 1個(約180g)
 - にら 適量
 - ベーコン 1~2枚
- A
- 小麦粉 50g
 - 片栗粉 大さじ2
 - 水 50cc

- 《作り方》
- ① 千切りにしたさつまいもを5分程水にさらし、水を切っておく。
 - ② ベーコンは千切り、にらは5cmの長さにカットする。
 - ③ Aをボールにいれまぜる。
 - ④ ③の中に切った具材を入れ混ぜる。
 - ⑤ フライパンにごま油をひき、④を薄く広げ、弱火で5分程蒸し焼きにする。
 - ⑥ 5分経ったら、生地を裏返す。(ふたはしない)

カリッと焼けたらできあがりです。
※お好みでポン酢やめんつゆ等につけてお召上がりください。大人の方は七味をふってもおいしいです。