


節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら春を待ちましょう。また、節分には「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。

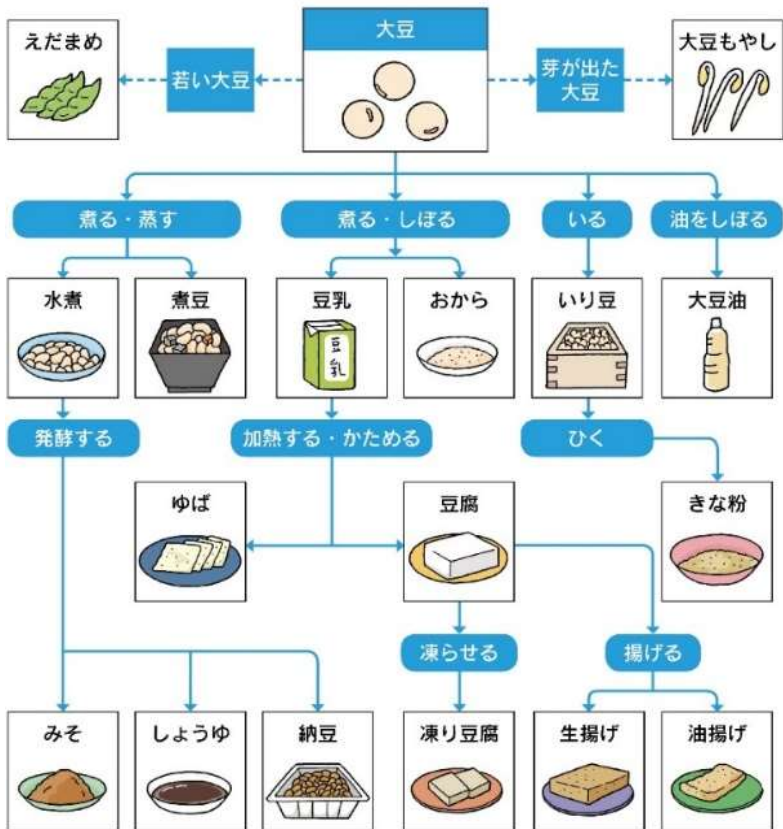


福を呼ぶ豆まき

節分は、もともと立春、立夏、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけになりました。節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域によっては大豆の代わりに落花生で豆まきをするところや、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



大豆には豊富なたんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、マグネシウム、脂質鉄、食物繊維などが含まれています。抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含まれており、生活習慣病予防によいともいわれています。ですが生の大豆は、独特のにおいや苦み、渋みがあるため、食べやすくするために、また加工をすると栄養価やうまみが増すためさまざまな工夫がされた多くの加工品ができました。例えば、発酵させると味噌やしょうゆ、納豆に、炒って粉にするときな粉になります。そして大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものは豆腐になります。このように大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿を変えます。食事の中から大豆製品を探してみよう。

☆今月の新メニュー☆

2月4日 里芋と鶏肉の和風グラタン



【分量】(4人前)

マカロニ 40g	里芋 8個	鶏肉 120g
しめじ 1/2パック	さやいんげん 4本	白ごま 少々
ホワイトソース 120g	ピザ用チーズ 40g	
サラダ油 5g	塩こしょう 少々	

【作り方】

- ①里芋は1/4の大きさにカットし、鍋に入れかぶるくらいの水を入れ中火にかけ、くしが通るくらいまでやわらかくする。
- ②しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに手で分ける。さやいんげんはすじを取り1cm幅、鶏肉は一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油をいれて、中火にかける。鶏肉は塩こしょうをして、焼き色がつくまで炒める。
- ④鍋に湯を沸かし、塩を少々入れて、マカロニ、さやいんげんを入れる。さやいんげんはサッと取り出し、マカロニは表記時間茹で水気を切る。
- ⑤マカロニ、里芋、ホワイトソース、鶏肉、しめじ、ピザ用チーズを順に盛り付ける。
- ⑥200℃のオーブンで15分焼き、仕上げにさやいんげん、白ごまをふってできあがり♪

【コメント】

ホワイトソースを多めに作って、ごはんの上のせてドリアにしたり、コンソメスープの中にホワイトソースとパスタをいれてスープパスタにしたり、パンにはさんで食べてもおいしいですよ♪

春の訪れを告げるフキノトウ

春先になるとひょっこり芽を出すフキノトウ。フキノトウは「フキ味噌」や「天ぷら」でよく食べられますが、ほろ苦く子どもたちにはあまり好まれない食材のひとつのようです。しかし、大きくなった時に春の思い出のひとつに残るよう「春の食べ物」としてご家庭の食卓に登場させてみるのはいかがでしょうか。フキノトウを調理する際はフキノトキシンという発がん性のある成分が含まれているので水にさらしたり茹でたりしてアク抜きをしましょう。その際、重曹や木灰を溶かしたアルカリ性の熱湯でアク抜きをするとほとんど分解されます。ぜひ今の季節ならではの味を楽しんでください。

おやつ役割と選び方

《役割》

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

《選び方》

おやつは、お菓子やジュースだけではなく、ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。ラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなど子どもと一緒に作って食べると食育にもなります。ですが、毎日手作りは大変だと思います。例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトのように、市販のお菓子里にプラスして他の食品を組み合わせると良いでしょう。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用すると、カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補うことができます。