

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い日は続きます。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。

2月3日(火)は節分です

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。とくに立春は1年のはじまりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。昔から、季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福をとりこむといわれています。

＊福豆＊

「魔の目を射る」「魔を滅する」という意味から、「福は内、鬼は外」と声に出しながら煎った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるように年の数だけ福豆を食べます。地域によっては、年の数プラス1粒を食べる風習もあるようです。

＊恵方巻＊

七福神にちなみ、恵方巻の太巻きには7種類の具材を入れるとよいとされています。その年の恵方を向いてまると1本を無言で食べると、無病息災や願いごとが叶うという言い伝えがあります。

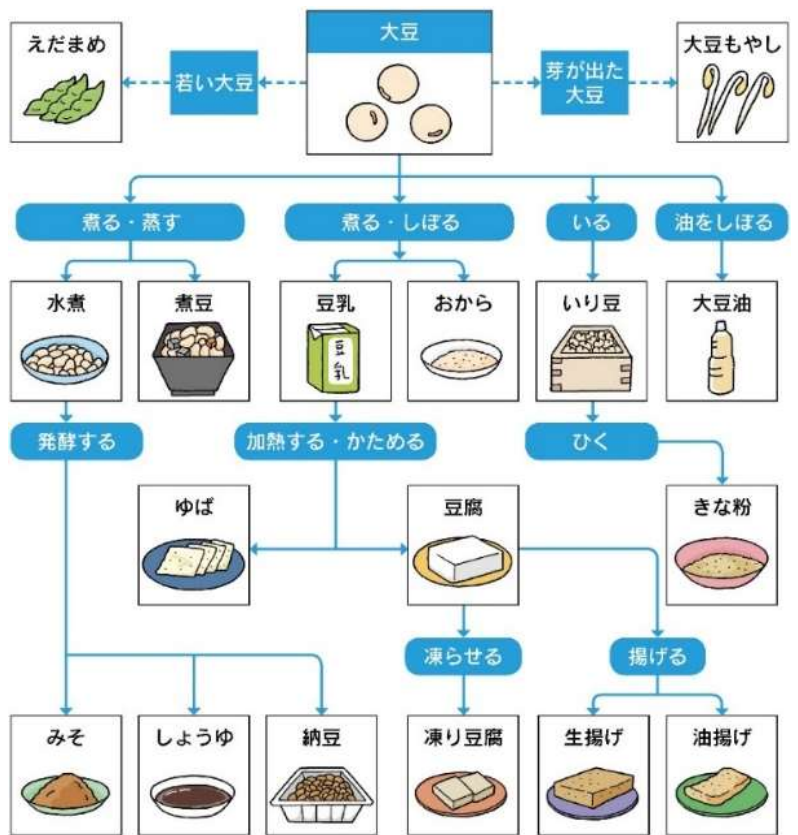
今年

の恵方は「南南東」

保育園では、2月4日(水)が節分メニューになります。乳児は鬼のちらし寿司、幼児は巻き寿司です。ほし組は巻き寿司作りに挑戦します。

大豆を食べよう

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて和食に欠かせない食材です。生の大豆は独特のにおいや苦味、渋みがあり、食べやすくするために、様々な工夫がされ多くの加工品ができました。たんぱく質が多く含まれていて「畑のお肉」と言われています。また、食物繊維も多く便秘を予防する働きがあります。水煮大豆などを活用しながら、いつもの料理に豆をプラスして食べてみてください。



☆今月の新メニュー☆

2月20日(金) せんべい汁

青森県の郷土料理

【分量】(4人前)

かやきせんべい 40g 鶏もも 90g 大根 100g
人参 60g まいたけ 60g ねぎ 20g
だし汁 600ml こいくち醤油 12g 料理酒 6g
みりん 6g 砂糖 12g

【作り方】

①鶏肉は下茹でする。大根と人参はいちょう切り、まいたけは長さ1cm、ねぎは小口切りにする。
②だしに大根、人参、まいたけを入れて煮る。軟らかくなったら鶏肉を入れて火を通す。
③②にこいくち醤油、料理酒、みりん、砂糖を加えて調味し、煮立ったらせんべいを4～6つに割り入れて2～3分煮込み、ねぎを入れて完成。

【コメント】

せんべい汁は鶏だし醤油味の汁に、小麦粉と塩で作ったかやきせんべいを割り入れて煮込む青森県の郷土料理です。かやきせんべいはだしを吸ってもちもち食感になり、型崩れしないことが特徴です。鍋の皿に入れても良いですね。

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、必要な栄養素がとり切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、ふかしもちや蒸しパン、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。

～ 食事で体を温めましょう ～

体が温まり、全身の血液の流れが良くなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材やメニューを取り入れて免疫力を高めましょう。

☆体を温める食材

<冬野菜、根菜類> 人参、大根、れんこん、さといも、ごぼうなど
<香味野菜> しょうが、ねぎなど
<発酵食品> 味噌、納豆、チーズ、ヨーグルトなど
<魚や肉> 鶏肉、鮭、さんま、うなぎ、明太子など
これらの食材を使い、汁物やシチュー、鍋など温かい料理に取り入れてみてください。

「根菜たっぷり豚汁」がおすすめです。