



食育だより

No.10



土沢保育園 2021.1.22発行

お誕生会の日程

2月17日(水)
3月10日(水)

お弁当の日

2月19日(金)

♪♪もうすぐ「春」です♪

◆2月2日は「節分」、3日は「立春」です。暦の上では春になりますが、実は1年でいちばん寒いのが2月です。風邪をひかないように、温かい具だくさんの汁物などで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。

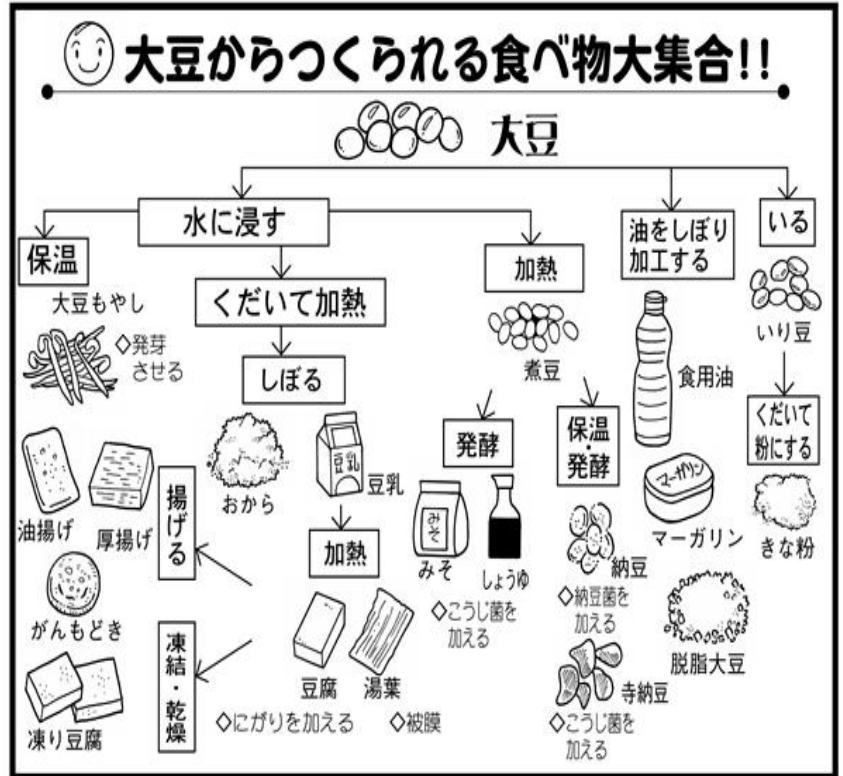
◆「豆まき行事」は東北、北海道では雪の中で見つけやすいように「落花生」を使用するのが主流ですが、正式には炒った大豆を神棚にお供えて、その豆をまきます。「豆を炒る」は「魔(鬼)目を射る」という意味があるとも伝えられています。鬼が出て怖い思いをさせるのではなく、健康を祈願するという本来の節分の意味を上手に伝えながら楽しみたいものです。



食育お役立ち情報 「大豆について」

◆◇いわゆる「枝豆」を成熟させてから収穫したものが「大豆」です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」と言われています。種皮の色によって「黒豆」「黄豆」「青豆」に分けられます。使用する時は豆を洗い十分に浸水してから調理をします。だいたい2倍の大きさに膨らみますので目安にしてください。

- ◆大豆は、三大栄養素のたんぱく質、脂質、糖質をバランス良く含む栄養価の高い食品です。
- ◆大豆のたんぱく質には「必須アミノ酸」という健康維持には絶対に欠かせない物質がバランス良く含まれています。ごはんと一緒に大豆のおかずや味噌汁を摂ると栄養バランスが整った食事ができます。
- ◆さらに、生理活性物質のイソフラボンが含まれており骨粗鬆症、がん、動脈硬化の予防効果が知られています。



伝統料理のレシピ紹介 1/5献立

◆黒豆の煮物◆

材料：黒豆300g、砂糖150g、しょう油小さじ1、塩小さじ1、重曹少々、錆びた鉄くぎ5本、60度のお湯6カップ

作り方：

- ①黒豆を洗ってザルでにあげておく。
- ②くぎは洗って一つに結んでおく。
- ③深なべに上記の材料を全部入れ、4～5時間そのままおく。
- ④落し蓋をして中火にかけ、煮立ったら水1/2カップを入れ弱火にしてトトロ数時間気長に煮る。この間、煮汁は常に豆にかぶるくらいあるように。時々水を補いながら煮る。
- ⑤豆が手で楽につぶれるくらいまで煮る。
- ⑥くぎを取り出す。⑦そのまま冷まして味を含ませる。

※様々な作り方がありますがこの方法は簡単で美味しくできます。鉄くぎを入れると鉄イオンと黒豆の色素アントシアニンが結合して黒く仕上がります。



おせちだけではもったいない!!ぜひトライしてみてくださいませんか!

食育クイズQ | パンは外来語ですが、元はどここの国の言葉?

①フランス ②アメリカ
③ポルトガル

正解は③
西洋式の小麦粉を発酵させて作るパンは、15世紀半ばにポルトガルから伝わりました。

旬の食材

カリフラワー

◇カリフラワーはキャベツの仲間で、食べる部分は「花の芽」。淡色野菜にもかかわらず、ビタミンCの含有量は野菜の中ではトップクラスですので風邪の予防に役立ちます。ちなみに、似た野菜のブロッコリーは花芽が発育して「つぼみ」になった部分を食べます。他にもロマネスコという似た野菜が店頭と並んでいます。食べ比べも楽しそう♡

◆2/4(木)、以上児クラスは「クッキー作り」を予定しています。コロナ禍ではありますが安全対策を整えて行いたいと考えております。ご理解のほどよろしくお願い致します。