

平成27年 2月
食育通信
 清水台幼稚園

大寒が過ぎ、暦の上では立春。春到来です。その前日が「節分」。力強く戸外に豆を投げ、鬼を追い払って福の神を迎え、年の数だけ豆を食べます。絵本や昔話に出てくる鬼はいませんが、悲しい出来事や苦しい病気、弱い心やずるい心に姿を変えてやってくる鬼を追い出して毎日幸せに暮らせるといいですね。

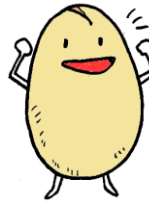
病はソト、健康はウチ

節分に『豆まき』はつきものですが、なぜ豆をまくのでしょうか。豆には昔から「霊力」があると信じられ、その「霊力」で、鬼に見立てた災いを追い払うのです。豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりと含まれていません。どんな栄養があるのかちょっと聞いてみましょう。

私の名まえは大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

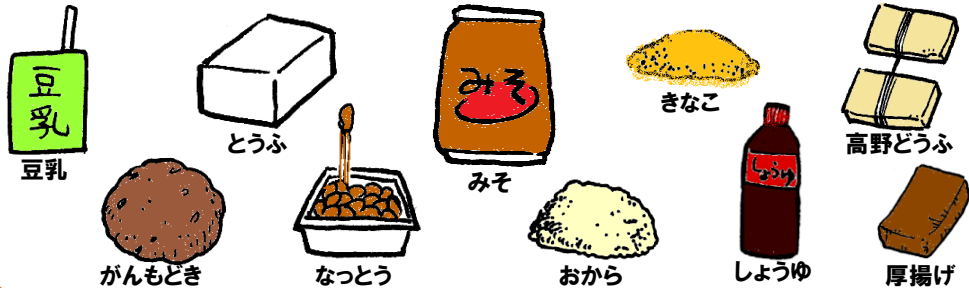


貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になってくださいね。



大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれていますが、そのままでは消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで昔から消化のよいようにいろいろな加工品が作られています。

みんな大豆のなかま



作ってみよう!

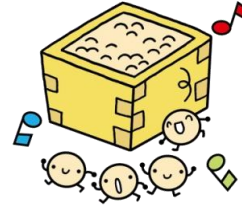
節分豆の残りで!
“やこめごはん”
 残った節分豆が
 香ばしいごはんに変身\(^o^)/

材料(4人分)

米 2合
 節分豆(炒り大豆) 30g
 塩 1.6g
 じゃこ 15g

作り方

① じゃこはザルに広げ、熱湯をかける
 ② 米を洗って普通の水加減で炊飯器にセットし、炒り大豆・じゃこ・塩を入れて炊く



【イワシ】



節分には柵の枝に鰯の頭を刺して魔除けにしますね。その鰯には良質のたんぱく質、DHA、EPAが多く含まれ、生活習慣病やアトピーに効果的です。またカルシウムが多く、その吸収を助けるビタミンDの含有量も抜群のため、効率よいカルシウムの供給源ともなります。ビタミンB2・B12、ナイアシンも豊富で、口内炎、貧血、冷え性の予防にも効果があります。



【ブロッコリー】



キャベツの変種カリフラワーを改良して作られたものですが、キャベツやカリフラワーより栄養価が高い緑黄色野菜です。特にビタミンCが豊富で、体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンB1・B2・E・Kも含み、カリウム、カルシウムなどのミネラルや食物繊維も豊富です。野菜に求められる栄養素をバランスよく含んでいるので、積極的に子どもに食べさせたい野菜です。

2月の薬膳料理

- ・タラと白菜の重ね蒸し: 6種の野菜ドレッシングかけ
- ・大根の炒め煮
- ・豆腐とねぎのすまし汁
- ・ごはん
- ・いよかん

2月。1年中で最も寒い月です。風邪などひいていませんか? 「腎」に負担をかけ、むくみなどの症状が出ていませんか? そんな時にお勧めなのが今月の薬膳メニューです。タラは胃腸を温め、血行をよくするので、冬にぴったりの食材です。体の余分なむくみを取るのを助け、体を軽くしてくれます。体を冷やす余分な水分を排出する白菜と蒸すことで更に効果UP。熱を冷まし、咳を止めて痰を出す大根は冬の風邪に効果的。ただ、生食すると体を冷やすので、火を通してくださいね。