

2月 食育だより



せつぶん た もの
節分の食べ物
なに
何があるかな...

がつ か にち せつぶん
2月2日(日)は節分

えほうまき かみさま
・恵方巻～神様がいてとされる恵方に向けて食べると良いとされます。

もともと、関西の一部で行っていた風習でした。

だいず だいず ま めつ
・大豆～大豆には「魔」を「滅する」とされる力の強い作物であるとされてきました。

炒った豆を使うのも「豆を炒る」が「魔の目を射る」というかけあいからでした。



えほう せいなんせい
恵方は西南西

・けんちん汁～関東の一部地域で節分の料理として食べられています。

だいこん にんじん まめ つか まめ い
大根、人参、こんにゃくなどを醤油味の汁で煮込んだ料理です。



・いわし～鬼は焼きたいわしの匂いと、ヒイラギと言う植物のトゲが苦手とされ
西日本や関東の一部の地域ではヒイラギにいわしの頭を刺した「ヒイラギいわし」を
玄関先に飾る風習があります。



・福茶～大豆、塩昆布、梅干しを入れて飲むお茶です。

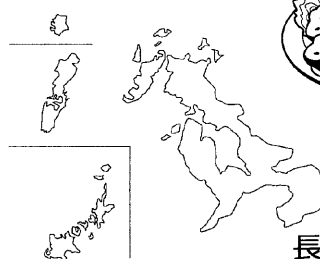
その起源は平安時代からと言われています。無病息災、長寿を願う飲み物です。



2月28日(金)『長崎県のオーロラチキン』

ながさきけん がっこうきょうしゅく た
長崎県の学校給食で食べられているレシピを再現してみました。

揚げた鶏肉にトマトケチャップとマヨネーズ、カレー風味の味付けが
あとをひく美味しさです。



長崎県



2月のおすすめ献立

2月7日(金)『他人丼』

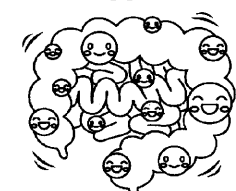
「親子丼」では鶏肉と卵を使った料理ですが

「他人丼」ってなると?...他人なので鶏肉ではなく

豚肉と卵を使った料理です

じ み りっぱ えいよう 地味だけど立派な栄養 かいそうい 海藻類について

めんえきりよく
免疫力アップになるよ!



①腸内環境を整える食物繊維が豊富

腸内環境が良くなると免疫力アップになります

②微量でも体の調子を整えるミネラルが豊富

鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ヨウ素など

③体内で作ることが出来ないたんぱく質(必須アミノ酸)が

肉や魚に負けないくらい多い



ざいりょう ふたりぶん
材料(2人分)

- ・卵～1個
- ・乾燥ワカメ～大さじ1
- ・鶏がらスープの素～小さじ2
- ・水～400ml.
- ・塩こしょう～少々
- ・片栗粉～大さじ1/2
- ・片栗粉の水～大さじ1

作り方

①鍋に水を入れて加熱し、鶏がらスープの素、

ワカメを入れて煮る

②片栗粉でとろみをつける

③割りほぐした卵を少しずつ入れて塩、こしょうで味を調える

お好みでごま油などを入れると風味が出て良いですね!



かいそうつか
海藻使ったレシピ
「卵とワカメの中華スープ」