

2月

食育だより

がつ か にち せつぶん
2月2日(日)は節分

せつぶん た もの
節分の食べ物
なに
何があるかな...

えほうまき かみさま
・恵方巻～神様がいとされる恵方を向い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
・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。

しる かんとう いちがは いき せつぶん りょうり た
・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。
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。

いなし ねに や におに いた いわしの 句いと、ヒ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ラギにいわしの頭を刺した「ヒラギいわし」を
玄関先に飾る風習があります。

ふく茶 だいず しおこんが うめぼ し の 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。

バレンタインデーに

スクールランチ献立
に登場した

「ココア蒸しパン」レシピ

材料(4個分)

- ・蒸しパンミックス～140g
- ・ココア～12g(大さじ2)
- ・砂糖～12g(大さじ1と1/3)

- ・米油～12g(大さじ1)
- ・牛乳～160cc
- ・はちみつ～10g(大さじ1/2)
- 耐熱カップ4個

作り方

- ①、蒸しパンミックスにココアと砂糖を混ぜ合わせます。
- ②、①に牛乳を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③、②に米油とはちみつを入れて混ぜ合わせます。
そして耐熱カップに7分目くらい流し入れます。
(いっぱいに入ると蒸し上がったらあふれてしまうので注意)
- ④、電子レンジ600W2分半から3分ラップをかけないで加熱します。
竹串をさして状態を確認しながら、追加で加熱します。

熱いので
やけどに注意してね!

はい、
こ注目

せつぶん かつやく だいず
節分に活躍の大豆!
だいず えいよう
その大豆の栄養について...

だいず はたけ にく い りょうしつ しつ ほうふ
大豆は畑のお肉と言われるくらい良質なたんぱく質が豊富です

ほか
その他...

イソフラボン

じよせい に 似た 働きがあるので、女性ホルモンが減少した時に
生じる骨粗鬆症や更年期障害の予防につながります。

レシチン

のうしんけい でんたつぶつしつ せいばん ひつよう えいようそ
脳神経の伝達物質であるアセチルコリンという成分に必要な栄養素。
記憶力などの脳の機能維持に欠かせません。

またコレステロール低下にも作用して血管の健康にも期待されています。

食物繊維・オリゴ糖

ちやうないさい さいよう べんつうかいぜん めんえきりよく こうか
腸内細菌に作用して、便通改善や免疫力アップ効果につながります。

だいず か こう いろいろ しょくひん
そして大豆は加工して色々な食品になります。

なんと身近で
優秀な食品ですね...

はっこうしょくひん なつどう み そ めんえきりよく
発酵食品である納豆や味噌は免疫力アップになります。
こうやとうふ こ ほうふ
高野豆腐やきな粉はカルシウムが豊富です。

だいずせいひんいろいろ
大豆製品色々...

こうやとうふ とうふ とうけつ
高野豆腐は豆腐を凍結させてから
乾燥したものです

かまくらじだい こうやさん そりよ せと とうふ
鎌倉時代に高野山の僧侶が外に豆腐を
置いて凍らせた豆腐を食べたのが由来です