

食育だより 2月号

村雨こども園
村雨こども園愛分園
村雨こども園なぎさ分園



2月3日は「節分」です



★節分ってどんな行事??



節分とは、冬から春へと季節が移り替わる時期(立春)から「1年間健康に暮らせますように」という願いを込めて、悪いものを追い出す行事とされています。

★「豆まき」の意味 「^ま魔(悪いもの・悪いできごと)を^め滅する(なくす)

季節の変わり目には鬼(魔=悪いもの)が出ると信じられていたため、節分では福豆(炒った大豆)をまき、鬼を追い払うことで一年の健康や幸せを願って行われてきました。



「まめまき」は「魔(鬼)の目」を狙うという語呂合わせからも来ているそうです。

また、「柊鰯(ひいらぎいわし)」と呼ばれる、柊の枝に焼いた鰯の頭を刺した魔除けを玄関に飾ることで、鬼を寄せ付けないようにする風習もあります。

★豆まきの豆を炒るのはなぜ??



→「^ま魔(悪いもの・悪いできごと)の^め芽が出ないようにするため!



豆は炒らずに置いておくと「芽」が出てきてしまいます。このことから、「芽が出る」=「悪いことが起こる、縁起が悪いこと」とされており、豆まきに使う豆は必ず炒ってから使います。節分に使う炒った豆のことを「福豆」と呼びます。



★節分に食べる巻き寿司



恵方(えほう/福の神様がいる方角)を向いて無言で食べることが良いとされており、節分に食べる「切り分けていない太巻き寿司」のことを「恵方巻」と呼んでいます。巻き寿司の具材は決まったものではありませんが、福を呼ぶ「七福神」にちなんで7種類の具材を巻いているものが多いです。(具材が7種類入っていない巻き寿司もあります。)



★「畑の肉」大豆・大豆製品を食べよう!



大豆は変身の名人!!大豆から色々な食品が作られています。

体に良い栄養素もたくさん含まれていますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

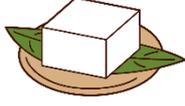
納豆



油揚げ



とうふ



高野豆腐



きな粉



おから



しょうゆ



みそ



★成長期に必要なたんぱく質・・・大豆にはどれくらい含まれているの??

実は大豆 100g中に含まれるたんぱく質は肉類と比べても大差がありません。これが畑の肉と言われる理由です。

- ・大豆(ゆで): 14.8g
- ・鶏もも肉: 16.6g
- ・豚肩ロース: 17.1g
- ・牛サーロイン肉: 17.4g

お肉と同じくらい
栄養満点!!



★その他の効果



おなかスッキリ!!



肉や魚に比べて、大豆に含まれるオリゴ糖が腸内にいる善玉菌の栄養分になり、善玉菌が増えることで腸内環境を整える効果があります。

「お腹の調子が整わない・・・」「毎日お腹がスッキリしない・・・」という方には、たんぱく質もとれてお腹にも優しい大豆・大豆製品は一石二鳥です!

『大豆入りツナの炊き込みごはん』 豆が苦手でも美味しくたべられます!

【材料】

- ・お米 2合
- ・大豆水煮 120g
- ・乾燥ひじき 5g
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・人参 30g
- ・塩昆布 10g
- 白だし 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1

★お好みで小ねぎやみつば、枝豆など緑のものを添えると彩りがきれいです。

【作り方】

- ① お米2合を洗ってざるにあげておく。
- ② ひじきを15分～20分程度水につけて戻し、軽く洗ってさっと茹で、水気を切っておく。
※すでに茹でてある水煮のひじきや、お惣菜で売られているひじき煮を50g代用して使っても良いです。
お惣菜を使う場合はしょうゆを半分の量にして下さい。
- ③ 人参は千切りにしておく。
- ④ お米を炊飯釜に入れて、白だし・しょうゆを入れて水を2合のメモリまで入れる。
- ⑤ ④のお米の上に具材を入れて炊飯する。
- ⑥ ご飯が炊けたら器に盛りつけて完成!