

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

2月3日は節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



恵方巻き



今年は**南南東**



恵方巻きは、商売繁盛を願い、その年の恵方(神様のいる方角)を向いて、太巻きを黙って食べる大阪発祥の風習です。園でも、節分の日の給食で幼児組は恵方巻きを作る予定です。

大豆は**畑の肉**と呼ばれる程栄養たっぷりです

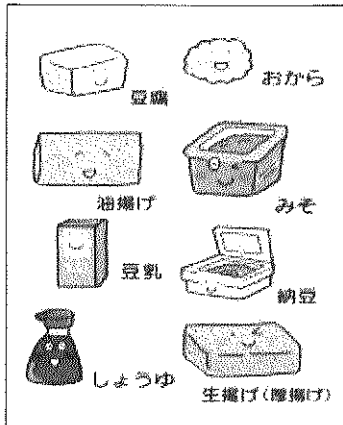


大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。



大豆からできる食品



HAPPY VALENTINE'S DAY

2月14日はバレンタインデーです。日本では女性から男性にチョコレートを贈ることで愛の告白をします。チョコレートの成分はカカオです。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさんはっています。しかし、カフェインが入っているので3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので食事に影響が出て食欲減退につながります。与える量を決め、食べた後は歯磨きやうがいをするよう約束してから与えるようにしましょう。

●今月の食材～納豆～

納豆は、ゆでた大豆に納豆菌を混ぜ、発酵させて作ります。納豆特有の成分として特に注目されるのがナットウキナーゼです。これは、大豆を納豆菌で発酵させることによって生まれる酵素で大豆には含まれていません。ほかにも納豆菌が作り出す有効成分ビタミン K2はカルシウムを体内に取りこむために無くてはならない栄養素です。このように納豆は手軽に食事に入れることができる優れた食品なのです！

材料(4人分)

肉みそ納豆

作り方

- 豚ひき肉 100g
- ひきわり納豆 4パック
- 玉葱 中 1/2
- 人参 中 1/2
- 葱 適量
- 生姜 少々
- 油 小さじ 1
- ごま油 大さじ 1

調味料

- 砂糖 大さじ 1
- みそ 大さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1
- みりん 少々



- ① 玉葱、人参、生姜はみじん切りにする。
- ② 葱は小口切りにする。
- ③ 鍋に油を敷き、豚ひき肉、生姜、玉葱、人参を炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料を加え炒める。
- ⑤ ひきわり納豆、葱、ごま油を入れ炒める。