



平成30年2月キッズだより



暦の上では「春」ですが一年で一番寒いのが2月。大寒（1/20）が過ぎると春到来です。冬から春への季節の変わり目が立春ですがその前日のことを季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続くため病気になりやすく「体の中から邪気（病気）を追い払う」といった願いも込められています。節分に限らずふだんからの健康な体作りを心掛けましょう。

2月献立のポイント



- * 2日金曜日は節分メニューで恵方巻きを入れています。
- * 野菜の高騰が続いてますが、寒さに厳しい2月も体の温まる食材や料理を心掛けています。
- * 白菜・大根・山芋・いちご・りんご・はつか大根・冬に美味しい旬の物を入れています。
- * シチュー等の冬メニューを入れています。
- * 山芋にらイリチー・鳥焼きそばなど沖縄料理も多く入れています。

おすすめレシピ



作ってみよう恵方巻き(大人4人分8本) 作り方

- | | | |
|----------|-------------|--------------------------------|
| 米 | 2合 | ①普段より水は少なくして硬めにお米を炊く。(寿司モード) |
| * 酢 | 大さじ1 | ②作った寿司酢を炊きたてのご飯にふりかけて30秒程おき、 |
| * 塩 | 小さじ 1/2 | ご飯が合わせ酢を吸ったらうちわでパタパタあおぎながら |
| * 砂糖 | 小さじ 1 と 1/2 | しゃもじで酢飯を縦に切るよう混ぜる。(粘りがでないよう) |
| 白ごま | 小さじ1 | ③②に炒って香ばしくなったごまを加える。 |
| ◎卵 | 3個 | ④粗めのいり卵を作り、ツナ缶は油をきりマヨネーズと合わせる。 |
| ◎塩 | 少々 | ⑤胡瓜は太めの千切りにする。 |
| ◎油 | 適宜 | ⑥焼きのりに8等分した酢飯を平らにのせ、炒り卵・ツナマヨ・ |
| ☆ツナ缶 | 小1缶 | 胡瓜・かに風味かまぼこを酢飯からはみ出ないようにのせて |
| ☆マヨネーズ | 大さじ2 | クレープのように(円すい形のように)巻く。 |
| かに風味かまぼこ | 40g | |
| 胡瓜 | 1~2本 | ※時間が経つとのが湿気るのでなるべく巻きたてを、または |
| 焼きのり | 半切8枚 | 巻きながら食べることをお勧めします。 |

○大豆ってスゴイ！！

豆まきに使う大豆は「畑の肉」といわれています。体に必要なたんぱく質や脂質もたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があります。

色別に・・・黄大豆：主にみそ、納豆、豆腐などの加工品。

黒大豆：黒豆（おせち料理）

青大豆：きな粉、煮豆など。

その他の豆には小豆、そら豆、いんげん、金時豆などがあります。

* 大豆効果・効能

・体を温め脳の活性化、糖を燃焼します・繊維質が多い・成長の促進・骨粗しょう症予防

※他の食材との相性も良く、肉や魚や野菜に混ぜておかずに。また、スイーツやドリンクにも！！

