

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。

2月は日本の伝統行事として大切にされている「節分」や、海外の伝統行事の「バレンタイン」など、家族で楽しめるイベントが盛りだくさんです。子どもと一緒に豆まきをしたり、バレンタインにちなんだお菓子を作ってみるなど楽しく食材に触れ、子どもの食への関心を深められたらいいですね。

## 七草を知ろう



### 今年の節分は 2月3日です！

#### ■節分とは？

昔は「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前日のことを節分と呼んでいましたが、現在では一般的には立春の前日を指す場合が多いです。

体調を崩しやすい季節の変わり目に、病気や災害を鬼と見立てて豆をまき、それらを追い払います。

#### ■なぜ大豆をまくの？

古くから日本では、米・麦・ひえ・あわ・大豆には穀霊と呼ばれる精霊が宿っていると考えられていました。特に大豆は粒が大きいので、より多くの穀霊が宿るとされ、邪気を払うのに最適だとされています。

#### ■「鬼はそと！福はうち！」の意味は？

鬼の語源は「隠（おぬ）」が転じたもので、本来は得体の知れない邪気や病を意味します。その邪気を家から追い出し、幸福を呼び込むセリフです。



### 2月の食育

3日 いちごジャムロールパンを作ろう

17日 ガトーショコラを作ろう



## 和食育 #11

### ～大豆のおはなし～

大豆は日本では弥生時代から栽培されています。豆腐・納豆・醤油・味噌などに加工され、日本食には欠かせない食べ物です。小さな大豆には、たんぱく質をはじめ子どもの成長に必要な栄養素が豊富に含まれています。毎日の食生活に大豆を上手に取り入れて健康的な食生活を送りましょう。

#### ☆大豆の栄養素☆

##### 【たんぱく質が豊富】

大豆は「畑の肉」と呼ばれている通り、肉に匹敵するほどのたくさんのたんぱく質を含んでいます。

##### 【食物繊維が豊富】

大豆にはごぼうやさつまいもよりも食物繊維が豊富に含まれています。納豆やきな粉など加工品も活用して積極的に摂りましょう。

##### 【ミネラルが豊富】

大豆には、鶏肉の16倍のカルシウム、4倍の鉄分が含まれており（100gあたり）、子どもの成長に必要な栄養素を効率的に摂取することができます。大豆の鉄分は、ビタミンCや動物性食品に含まれる鉄分と一緒に摂ることで吸収率がアップしますので、野菜や肉・魚と一緒に食べるようにしましょう。

### 給食人気レシピ♪ 鶏肉と大豆の ごまからめ

お肉と組み合わせることで、食べやすく、鉄分の吸収率もアップします。



<材料>大人2人子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

・鶏もも肉	150g	・醤油	15g	・いりごま	5g
・大豆水煮	75g	・砂糖	10g		
・片栗粉	15g	・みりん	3g		
・油	10g	・生姜	3g		

<作り方>

1. 鶏肉は1.5cmの角切りに切る
2. 鶏肉と水煮大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる
3. 醤油・砂糖・みりん・おろした生姜を鍋に入れて煮立てる
4. 2を3で和え、いりごまをまぶす

※大豆は小さな子どもには、誤嚥の原因になることがあります。食べる時は、お子様の咀嚼に合わせ、潰すまたは刻んでください