

きゅうしよく だより

2019年
2月号

寒い日が続きますが、風邪はひいていませんか？
もう春はすぐそこです。
寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



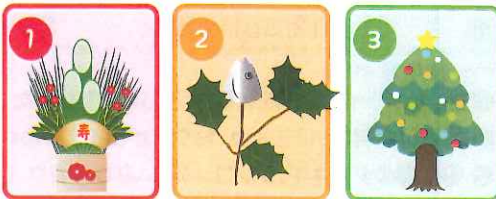
福は内!! 鬼も内!?

節分の日に行う「豆まき」は、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願う意味があります。豆をまくときには、一般的に「鬼は外、福は内」と声をかけますが、鬼を祭神または神の使いとしている神社では、「鬼も内（鬼は内）」としています。また、まかれた豆を、自分の年齢（数え年）に1つ足した数を食べると、体が丈夫になり、風邪をひかず元気に過ごせるといわれています。ご家庭でも豆まきをし、家族みんなで一年の無病息災を願いましょう!



キッズチャレンジ クイズ

節分で玄関に飾るのはどれでしょう？



花粉症を防ぎたい!!

近年、花粉症の症状は子どもにおいても多くみられるようになりました。花粉症は免疫機能のアンバランスが原因のひとつともいわれています。毎日、3食の食事をしっかり食べて、元気に遊び、十分に睡眠をとり、丈夫な体づくりを心がけることは、花粉症を防ぐうえでとても大切です。また、食物繊維は、腸内環境を整え、免疫機能を保つのに役立ちます。野菜には、食物繊維が多く含まれていますので、花粉症対策の面からも、野菜をたくさん食べることをおすすめします。

食物繊維を多く含む野菜

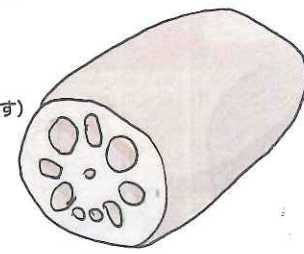
れんこんやごぼうなどの根菜類、イモ類、海藻など



きせつの食べ物探偵団♪「れんこん」

れんこんの選び方

- <全体>
・薄茶色でむらがない
(白いものは漂白されている場合があります)
・ふっくらと厚く重たい
- <切り口>
・白くみずみずしい
・穴のサイズが整っている



栄養素

ビタミンC(風邪予防)とムチン(胃の粘膜を保護)、食物繊維(便秘の改善や整腸)がたっぷり

豆知識

れんこんは切り方によって食感が変わります!!
☆薄い輪切り シャキシャキ(きんぴらにおすすめ)
☆乱切り ホクホク(煮物におすすめ)
ただし、変色防止のためにれんこんを酢水にさらしてから煮るとホクホクにならないので要注意です

つくろう食べよう お料理大好き! れんこんハンバーグ

きせつの食べ物で料理

材料:2人分

- タマネギ 20g(1/7個弱)
油 適量
- 【材料A】
鶏挽肉 75g
塩 少々
胡椒 少々
レンコン 80g(1/2節強)
ニンジン 10g(1/20本)
味噌 17.5g(大さじ1弱)
卵 12.5g(1/4個)

【材料B】

- パン粉 5g(大さじ1・1/2強)
牛乳 15g(大さじ1)
油 適量
大根 50g(1/16本)
葉ネギ 5g(1/4本)

※れんこんは、粗いみじん切りにすることで、シャキシャキした食感を楽しめます!!
粗いみじん切り……3~4cm角程度の大きさ



作り方

- ①熱したフライパンに油をしき、みじん切りにしたタマネギを軽く色づくまで炒めて冷ましておく
- ②ボウルに【材料A】を入れ、粘り気が出るまでよく練る
- ③②に①のタマネギ、レンコン(粗いみじん切り、すりおろし 各40g)、ニンジン(すりおろし)、味噌、卵、合わせた【材料B】を加えてよく練る
- ④③を等分し、空気を抜くように叩きながら丸めて、真ん中をくぼませる
- ⑤熱したフライパンに油をしき、④を焼き色がつくまで中火で焼き、裏返して蓋をし、弱火で4~5分焼く
- ⑥焼きあがったハンバーグを器に盛り、すりおろした大根と小口切りにした葉ネギをのせる

保育園で人気の かんたんおやつ

きな粉マカロニ

材料:2人分

- きな粉 10g(大さじ1・1/2) 塩 少々
砂糖 15g(大さじ1・1/2) マカロニ 20g

作り方

- ①きな粉、砂糖、塩を良く混ぜて、きれいなビニール袋に入れておく
- ②鍋にお湯を沸騰させ、塩を少々入れてマカロニをやわらかく茹でる
- ③茹であがったマカロニをざるにあげ、水気を切り、冷めないうちに①の中に入れて袋の口をしっかり閉じて振る
- ④マカロニときな粉がしっかり混ざったら、出来上がり!!



キッズチャレンジ答え:②
節分には、木の枝に鯛の頭をさして、入り口に飾る習慣があります。昔から節分の夜には鬼が出ないと考えられており、枝の葉が鬼の目を刺し、鯛の頭の悪臭で鬼を家に近づけないようにするという意味があり、魔除けのためにおこないます。