

きゅうじょく だより

暦の上では春ですが、
まだまだ寒い日が続いています。
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。

2023年
2月号



節分と豆まき

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。

豆まきのあとに、自分の年齢の数（地域によっては、自分の年齢に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！



花粉症と食生活

2月は花粉症の原因として多く見られるスギ花粉が飛散する時期です。

花粉症は免疫機能のアンバランスが原因のひとつとも言われています。

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、花粉症を防ぐために、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。

食物繊維は、れんこんやごぼうなどの根菜類やイモ類、海藻などに多く含まれます。

日本気象協会によると2023年春の花粉飛散予測は前年より多い地域もあると

発表されているため、花粉症対策の面からも、これらの食材を意識して食べてみてはいかがでしょうか。



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？



モグちゃんと一緒に学ぼう！食育ページ



スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます！

© 2022 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪「れんこん」

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)
- ふっくらと太く重たい

<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(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)と、食物繊維(お腹の調子を整える)がたっぷり

豆知識

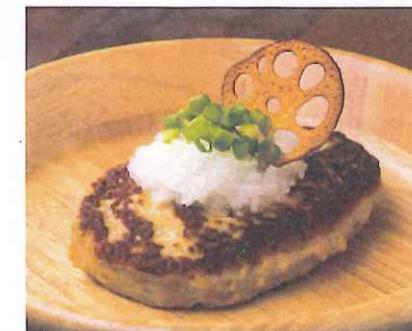
れんこんは切り方によって食感が変わります!!
☆輪切り しゃきしゃき (kinshiruにおすすめ)
☆乱切り ホクホク (煮物におすすめ)
☆すりおろす トロッピ (料理のとろみづけになります)
ただし、変色防止のためにれんこんを酢水にさらしてから煮るとホクホクなりません。



れんこんハンバーグ

材料: 2人分

タマネギ	20g(1/7個弱)	れんこん	80g(1/2節強)
油	適量	ニンジン	10g(1/20本)
鶏挽肉	75g	パン粉	5g(大さじ1・1/2強)
塩	少々	牛乳	15g(大さじ1)
胡椒	少々	油	適量
味噌	17.5g(大さじ1弱)	大根	50g(1/16本)
卵	12.5g(1/4個)	葉ネギ	5g(1/4本)



お子様には、
ハンバーグをよく練ってもらって、
丸めてもらいましょう

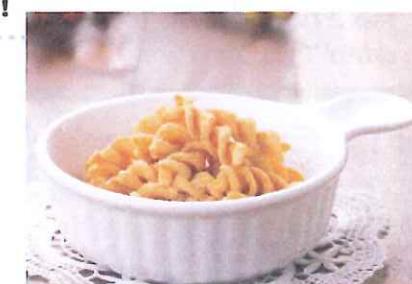


- 熱したフライパンに油をひき、みじん切りにしたタマネギを軽く色づくまで炒めて冷ましておく
- ボウルに【材料A】を入れ、粘り気が出るまでよく練る
- ②に味噌、卵、①のタマネギ、れんこん(半分は粗みじん切り、半分はすりおろす)、ニンジン(すりおろす)、合わせた【材料B】を加えて、よく練る
- ③を2等分し、空気を抜くように叩きながら丸めて、真ん中をくぼませる
- 熱したフライパンに油をひき、中火で④を焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で4~5分焼く
- 焼きあがったハンバーグを器に盛り、大根(すりおろす)と葉ネギ(小口切り)をのせる
お好みで、薄くスライスして素揚げしたレンコンを添える
※れんこんは、粗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!

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



袋をしっかり閉じて、
お子様に振るお手伝いを
してもらいましょう！



- きな粉、砂糖、塩をきれいなビニール袋に入れて、混せておく。
- 鍋にお湯を沸騰させ、塩(分量外)を少々入れてマカロニをやわらかく茹でる
- 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
- マカロニときな粉、砂糖、塩がしっかり混ざったら、出来上がり!



シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかげが満載!



公式
サイト