

食育だより

2月 清心保育園
江島・下見

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きます。2月は節分がありますが、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。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗りきりましょう。

節分に大豆をつかうのはなぜ？

節分は日本の伝統行事。家庭では豆まきをすることも多いのではないのでしょうか。では、なぜ大豆なのでしょう？古来より大豆には穀霊と呼ばれる精霊が宿るとされていました。豆はほかにも種類はありますが、粒の大きい豆が鬼を払うのに最適、また、「魔を滅する(魔滅=まめ)」という言葉の響きから、語呂合わせで大豆を使うようになったとされています。

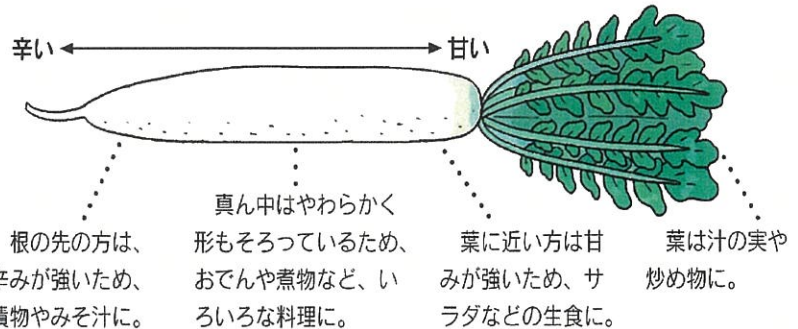


節分の恵方巻きて？

「恵方巻き」とは節分の夜に食べる縁起物の事。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(方向)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習です。今年の方角は「東北東」です。

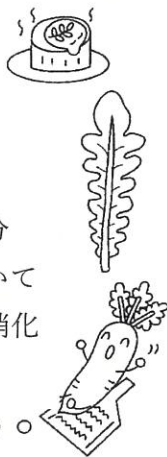
だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

大根は1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘味が強く、おいしく食べられます。根の部分にはいろいろな酵素が含まれていて炭水化物、脂質、たんぱく質の消化を助ける働きがあります。



《豆腐ガトーショコラ》 20×30cmの天板

- ・木綿豆腐 400g
- ・砂糖 130g
- ・塩 2g
- ・豆乳 140g
- ・油 135g
- ・米粉 180g
- ・片栗粉 60g
- ・小麦 90g
- ・ベーキングパウダー 15g
- ・ココア 10g
- ・粉糖 適量

- ①水切りをしていない豆腐を滑らかになるまでつぶす。
- ②①に砂糖、塩を混ぜ、豆乳、油を加えてさらによく混ぜる。
(ミキサーがある家庭は、①と②を入れ、ミキサーにかけると早い)
- ③Aの粉類を混ぜあわせておく。
- ④②に③の粉を半量入れて混ぜ、さらに残りの粉を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、④の生地を流してならし、170℃のオーブンで20～25分程度焼く。
- ⑥適当な大きさに切り分け、冷めたら粉糖をかける。

