

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度2月



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒いのが2月です。まだまだ寒い日が続きます。朝食をしっかりとり、温かい具たくさん汁物などで体を温め、一日を元気にスタートさせましょう。また、風邪やインフルエンザの予防のためにも、うがい・手洗いを忘れずに健康管理に気をつけて、寒さに負けず乗り切りましょう！

病は外～

健康は内～



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。

「節分」には、豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎え、豆を歳の数だけ食べますね。また、<sup>いやし</sup>鰯の頭をヒイラギに刺して門口に置き、邪気や災難を払い清めます。

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。

豆まきには大豆をしますが、大豆は「畑の肉」といわれタンパク質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。

大豆はタンパク質の量だけでなく、タンパク質のバランスも良く、体に重要なアミノ酸の多くを取ることができます。

普段からの健康な体作りのために節分に限らず、大豆や大豆製品を毎日食べましょう！

## 旬のおやつレシピ

### 大根の葉のおやき

★材料（3人分） 大根の葉 100g  
塩 小さじ1 小麦粉 大きじ1と1/2  
片栗粉 大きじ1 水・油 適量

#### ★作り方

- ① 大根の葉をみじん切りにしてフライパンで炒め、塩で味つけしたら、小麦粉と片栗粉、水を加えて混ぜ、ひと口サイズに成形する。
- ② 油をひいたフライパンで①を両面焼いて完成。

## 成長に大切な栄養を取ろう

### ビタミン

ビタミンは、人の成長や、健康の維持を助ける働きをする大事な栄養素で、13種類あります。ゆずなどの柑橘類に含まれ、粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンCは、風邪をひいたときにウイルスが侵入しにくい環境をつくることに役立ちます。干したきご類に含まれ、免疫の調整役であるビタミンDは、風邪予防効果があります。



### ほうれん草



#### 根元の栄養も食べつくそう！

ほうれん草の赤い根元の部分には抗酸化作用のあるポリフェノール、鉄分や骨をつくるマンガンが含まれていて捨ててしまうのはもったいない部分です。甘味も強いので、ぜひ根元まで味わってほしいもの。根元の土を落とすには、使う30分から1時間前に水を張ったポウルに根元をつけておきます。葉や茎が開いて土を出すようになるので、そのあとによくすすぎ洗いをすればきれいに落とすことができます。

## 食材をおいしく食べよう～！

### ブロッコリー



#### 水で冷ますのはダメ！

ブロッコリーの豊富な栄養をできるだけ逃がさずに、手早く調理できるおすすめの方法が蒸し茹です。ブロッコリーやカリフラワーなどの花野菜類は、もともとたっぷりと水分を含んでいるため、少量の水で火が通ります。食べる大きさに切ったら大きじ3くらいの水と一緒に厚手の鍋に入れ、ふたをし、中火にかけ、水気が飛んだらできあがり。茹であがりの色をキープさせるために、火が通ったらザルなどにあげすぐに冷ましてみましょう。水にさらすのは、水っぽくなり味が落ちるのでNG！うちわなどで冷ましてOK！