

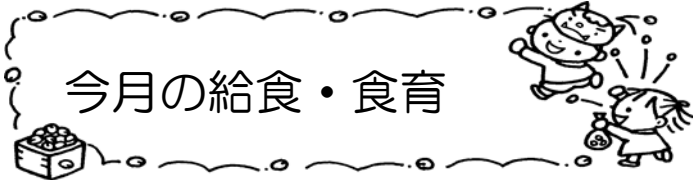


2月食育だより



令和5年1月30日 力合幼稚園

1年のうちで1番日数の少ない2月。先週の大寒波では、園庭も一面真っ白な雪におおわれました。また、この2月は寒暖差もあり、体調を崩しやすい時期でもあり、新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも猛威を振っています。まだまだ油断できない日々が続きますが、一日もはやく日常が戻ることを祈るとともに、てあらい・うがい・マスク・喚起の徹底をし、感染拡大に努めましょう。



今月の給食・食育の目標は『いろいろなおまめ』『料理の食材探し』です。

節分といえば『まめ』特に大豆はさまざまな加工品になる他、別の名を『畑のお肉』との名の通り、健康には欠かせない植物性のたんぱく質が豊富に含まれています。

給食では節分にまつわる『福豆』や大豆を使った『大豆とツナのサラダ』を提供します。おやつでは、金時豆から出来たあんこを使用した『梅が枝餅』や『かぼちゃ饅頭』を提供します。他にも大豆は豆腐やお味噌、油揚げなどいろいろな加工品になります。献立表をみながら、これらの食材と一緒に探してみてください。

また、この『節分』の日はもともと『大晦日』とされていました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなる事を鬼のせいだとしていたこともあり、昔の人は…

- ・節分に食べる蕎麦を『年越し蕎麦』と言っていた(蕎麦は切れやすいことから悪縁をきるものとされていた)
- ・ヒイラギの葉とイワシの頭で魔よけを作る『柊鰯(ひいらぎいわし やっかがし)』(鬼が嫌いなもの)
- ・神聖なる『豆』で『鬼目(まめ)』をめがけて鬼退治 …などなど

魔除けや鬼を退治することで、いかに体調を整え新年を迎えるかという工夫をしていました。そして、節分のもう一つの風物詩と言えば『恵方巻き』です。近年では各家庭でも定着を見せ、食卓では太巻きや手巻き寿司にして行事食を楽しんでいるご家庭もあります。恵方巻きの恵方とは、その年一年の最も良いとされる方角のことで今年は『南南東』です。この方角を向き願い事をしながら無言で1本、もしくは笑いながら食べるなど、各々の思いによって作法も多種多様ありますが、皆さんも、今年は恵方を向いて恵方巻を食べてみてはいかがでしょうか？



今月は、給食でも提供する『大豆とツナのサラダ』です。ご家庭でも是非作ってみてください。

【だいずとツナのサラダ】							
材料	作りやすい分量	作り方					
(乾)大豆	35g	① 大豆はぬるま湯にしばらくつけた後、好みの硬さに茹でる ② 野菜の準備					
(大豆の水煮…)	100g						
シーチキン	80g	・きゅうりはさっと熱湯に潜らせ、流水冷却後、半月切り スライスにし、塩もみをする→しぼる ・りんごは千切り ・コーンは茹で、冷ましておく					
きゅうり	300g						
りんご	100g						
(冷凍)コーン	60g	③ ボールに油を切ったシーチキン、レモン汁を入れる ④ 大豆と②の野菜を入れ、Aを加え和える					
A	砂糖		大さじ2				
	うすくち		大さじ1				
	こいくち		大さじ1				
	すりごま		大さじ2				
	レモン汁(あれば)	小さじ1					