



本格的に寒さが厳しくなり、乾燥する時期となりました。外出する時は防寒をしっかりとし、栄養満点な食事で体調を整えましょう。そして風邪や感染しやすいインフルエンザなどを予防するためにも、手洗い、うがいを必ず行い、たくさん睡眠をとて、この冬を乗り切りましょう。

### 節分の豆まき

元々は中国から伝わってきた風習で、季節の変わり目には、邪氣(鬼)が生じると考えられており、その鬼を追い払う儀式のことです。

鬼は、邪氣や厄の象徴とされ、形の見えない災害・病・飢餓など、人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は、鬼の仕業と考えられてきました。鬼を追い払う豆は、五穀の中でも穀靈が宿ると言われている大豆です。豆が「摩滅」、豆を煎ることで「魔の目を射る」ことに通じるため、煎った大豆を使い、これを「福豆」といいます。



### 1月の食育の様子

#### 七草観察

ひとつひとつの名前は何か、興味を持って観察をしている子が多くかったです。園では、おやつに七草雑炊を食べました。



#### 味噌作り(きりん組)

大豆をつぶす作業を友達と協力しながら一生懸命にやってくれました。そして楽しそうに取り組んでいました。この味噌は来年度のもちつきの日に豚汁で食べます。



### 魚を食べていますか？ 第4弾

#### 6. 魚のごはん



【米と一緒に炊き込まないところに意味あり“炊かず飯”】

魚を用いた炊き込みご飯は、鯛めしなどのように出来立てはおいしいのですが、冷めると急に生臭くなってしまうのが難点。これは、100度以上の高温で長時間加熱することによって、冷めた時に肉や脂が酸化しやすくなるからです。炊くときの調味料の合わせ方も悩ましいところです。そこで、炊き込まずに、調味料の分量も気にせず、冷めても生臭くならない魚のご飯を伝えたいと思います。



- ①ご飯は研いで吸水させてザルに上げておく。
- ②カツオ、タイ、サワラ、スズキ、サケ、マグロ、ブリ、キンメ、その他なんでも刺身の残りなどを5mm程度の粗みじん切り、粗塩と酒少量を加えて、干物程度の塩加減に調味しておく。なお、この状態でジップロックに入れて板状に伸ばして冷凍しておけば、流水で解凍するだけで、いつでも魚のご飯が楽しめます。
- ③固めの水加減でご飯が炊きあがったら、魚をご飯の上に加え、玉にならないようざっくり切るように魚とご飯を混ぜ合わせ、蓋をして3分おく。
- ④みじん切りのネギや大葉、三つ葉など、好みの香味野菜を加え、混ぜ合わせて再度蓋をして1分おけば出来上がり。味が薄ければ薄口しょうゆで追加調味をしてください。
- ⑤1回食べ終わったら、保温のままにせずべつの容器に移しておけば脂が酸化せず臭みも出ないので、翌日の朝食や弁当、茶漬けなどに使えます。

4か月にわたり、魚料理の特集をしてきました。

この10~15年くらいで、肉、魚の消費が逆転してしまいました。私たち日本は、海に囲まれ、美味しい魚がいっぱいあります。ぜひ参考にしていただき、魚料理を作ってみてください。



#### 今月の食育

#### バレンタインのチョコレート菓子作り