



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

食べごよみ

節分の恵方巻きって？



「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。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(吉方)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が、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになりました。

今年の方角は「西南西」



1月の食育の様子

味噌作り・・・毎年恒例、きりん組の味噌作り！！

材料の大豆、水を含んだ大豆等を見て触ったり、においを嗅いだり、煮た大豆も試食しました。その後作り方を教わり、大豆をつぶしたり、まゆ玉を作ったり、全員で協力して作りました。来年の出来上がりが楽しみです！！



いろいろな豆を知ろう！！

豆は、世界中で食べられていてたくさん種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランス良く含んでいます。また、食物繊維やポリフェノール等も豊富。私たちが、健康的な食生活を送るために、豆のことをもっと知って、豆をたくさん食べましょう。

大豆



タンパク質が豊富で、「畑の肉」と言われています。豆腐、納豆、豆乳のほか、味噌、しょうゆや食用油などに使われています。

ひよこ豆



鳥のくちばしのようなでっぱりがあるひよこのような形をした豆です。ホクホクとした食感です。日本では、ほとんど栽培されていないため、海外から輸入されています。

とら豆



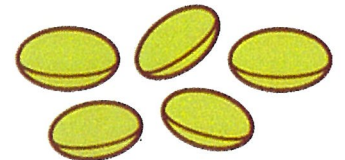
模様の入り具合がトラに似ていることからとら豆と呼ばれています。皮が薄くて煮豆にすると柔らかくなり、粘りもあって美味しいことから「煮豆の王様」と呼ばれています。北海道で作られています。

あずき



小粒の赤色の豆で、おしるこや赤飯のほか、和菓子やあんパンの「あん」として使われています。

レンズ豆



平たいレンズのような形をした小さな豆です。柔らかく火が通りやすいため、水に戻さずに使うことができます。世界各地でスープやカレー等の料理に使われています。



2月の食育

チョコレート菓子作り