



食育だより



平成24年

2月

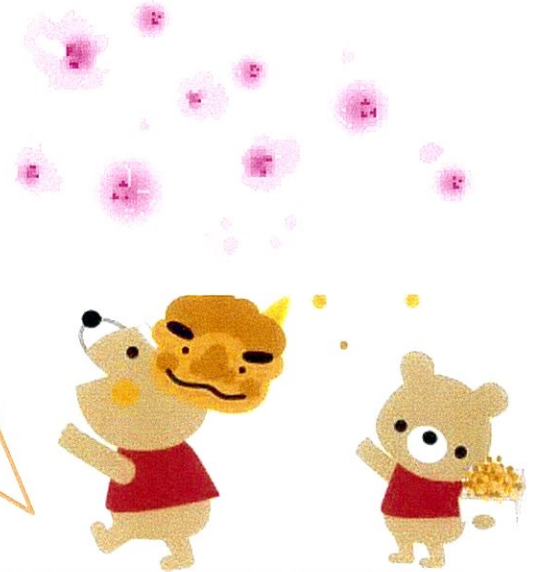
豊中みどい幼稚園

節分のお話

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回あります。季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目は天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病気）を追い払うのです。

豆は煎り豆ですが、生豆を使わないのは「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

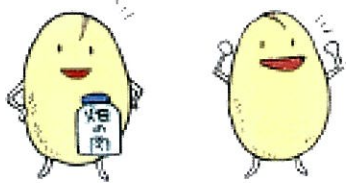
戸口に焼嗅（ヤイカガシ：柊に鰯の頭を刺したものが飾られているもの）を見た事はありませんか？あれは鰯の臭いで鬼が近づかないように、柊のとげで鬼の目を刺して家への侵入を防ぐため、との意味があるそうです。



病はソト、健康はウチ

節分に「豆まき」はつきものですが、なぜ豆をまくのでしょうか。豆には昔から「霊力」があると信じられ、その「霊力」で、鬼に見立てた災いを追い払うのです。豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりと含まれています。どんな栄養があるのかちょっと聞いてみましょう。

私の名前は大豆です。からだは小さいけど「畑の肉」と言われるくらいたくさんの栄養があります。



鉄、たんぱく質、食物繊維、それにカルシウム、ビタミンB1が含まれています。たくさん食べて元気になってくださいね。

大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれていますが、そのままでは消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで昔から消化のよいようにいろいろな加工品が作られています。

みんな大豆のなかま



バレンタインに作ってみよう！！

ぱななチョコブラウニー



<材料>

- ・板チョコ 1枚
- ・無塩バター 30グラム
- ・バナナ 2本
- ・卵 1個
- ・薄力粉 40グラム
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・ココアパウダー 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

<作り方>

- ①薄力粉・ココアパウダー・ベーキングパウダーは、合わせて振るっておく。
- ②バナナを、1本は潰しておき、もう1本は輪切りにしておく。
- ③板チョコ、バターは適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、電子レンジで約1分半加熱する。(バター、チョコが溶けるまで)
- ④オーブンを180度に予熱開始。
- ⑤潰したバナナと溶かしたチョコとバターを混ぜ、滑らかな状態になったら、溶きほぐした卵と砂糖を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑥振るいにかけて粉をゴムベラでさっくり混ぜ合わせたら、型に流し入れ、軽く台に2、3回打ち付けて気泡を抜く。表面に輪切りのバナナをのせ、170度に下げたオーブンで約30分間焼く。

旬の食材 【わらび】



わらび（蕨）は、古くから食用されている春の山菜です。根茎から取れるでんぷんのわらび粉からわらび餅が作られます。旬は2～4月頃です。

アク抜きは、熱湯に木灰か重曹を一握り程度入れてゆでた後、水にさらします。ビタミンB1を分解する酵素のアノイリナーゼを含んでいるので、しっかりとアク抜きをしましょう。どんどんアクが強くなるので、ワラビを入手後すぐにアク抜きをすることがポイントです。

わらびには栄養成分の**カロテン**、**ビタミンB2・C**、**葉酸**、**カリウム**、**食物繊維**が多く含まれています。干しわらびになると栄養成分（特にカロテン）がアップします。カロテンは、ガンや老化の予防に効果的です。食物繊維が便秘を解消する働きをします。カリウムが高血圧を防ぎます。ビタミンB2は、老化の防止に効果的です。

旬の食材 【ワカサギ】



ワカサギは1年で成魚になります。春に川を上って産卵し一生を終えます。卵を持った時が一番美味です。旬は1～3月頃です。鮮度が落ちやすいので冷凍されています。生のものでしたら、腹が破けておらず、体に透明感のあるものが新鮮です。丸ごと食べれるのでカルシウム源として最適です。

栄養成分は、良質なたんぱく質や脂質を含みます。**カルシウム**、**鉄分**、**リン**などのミネラル類や、**ビタミンA・B1・B2・B12・D・E**、**セレン**を含みます。カルシウムは、いわしの約10倍もあります。ビタミンDがカルシウム吸収を高め、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、精神を安定させます。鉄分は貧血予防に働きます。ビタミンAは、鳥目を防ぎ目を健康にします。ビタミンEやセレンがガンや老化予防に働きます。