

2月

きゅうしょくだより



暦の上では「春」となりますが、一年で一番寒さのきびしい月です。しかし、木々や草花も小さな芽をふくらませて、春が来るのをじっと待っています。あたたかくなるまであと一息です。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をして、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないよう、寒さを吹きとばして、元気にすごしましょう。

節分

節分は、立春の前日(2月3日)、冬の季節が終わって春の季節に移るとい季節の変わり目を意味します。

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。

豆を食べるのは、健康(まめ)に暮らせるように、という縁起によるものです。



畑の
お肉

大豆

良質のたんぱく質をはじめ、ビタミンB1、E、鉄分、食物せんい、カルシウムなどが豊富に含まれています。さらに生活習慣病の予防やコレステロールの吸収障害、脳の活性化といった働きもあります。大豆からつくられるものは栄養満点！その上、とても消化吸収がよいです。

一大豆製品も毎日の食卓にとり入れよう！

- きなこ：きなこ餅、きなこマカロニ、またヨーグルトやクッキーの生地に入れたりできます。
- 納豆：消化吸収がよく食物せんいが多く含まれているため整腸作用があります。
- 枝豆：大豆の未熟豆です。豆と野菜の両方の栄養をもっていて、大豆には無いビタミンAとCを含んでいます。サラダや煮物の彩りに使えます。
- 豆腐、油揚げ、がんもどき、おからなどもあります。

おうちで
料理しよう！

イワシの ハンバーグ



節分には焼いたイワシの頭を玄関に飾ったり、これを食べるとい風習があります。焼いたときのおいが鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされています。

材料(4人分)と作り方

【材 料】

イワシ(すり身)	160 g	しょうが	5 g
絞豆腐	100 g	小麦粉	20 g
玉ねぎ	25 g	みそ	10 g
ピーマン	25 g	サラダ油	適量

【作り方】

- ① 豆腐は水気を切っておく。
- ② しょうがはすりおろす。ピーマンはみじん切り。玉ねぎはみじん切りにして、フライパンで炒めておく。
- ③ イワシ、豆腐、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、みそをボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を4等分し、小判型にまとめる。
- ⑤ フライパンに油をひいて温め、両面をきつね色になるまで焼く。