



給食だより

暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日は続くようです。インフルエンザや風邪の流行もまだまだ心配されます。帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をしましょう。そして、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

2月3日は節分です！



節分とは、「季節を分ける」という意味があり、季節の変わり目のことをいいます。日本には春夏秋冬の四季があり、これらの始まりを節分というので、1年で4回節分があることとなります。しかし、旧暦では立春が1年の始まりとされていたので、その前日の節分が1番知られるようになったと言われています。これから始まる1年の前に鬼を払い、不幸や災いのない1年になるようにとの願いを込めてこの時期に節分が行われます。

では、なぜ節分に豆をまくのでしょうか。その昔、京都にある山から鬼が出てきて、都を荒らしてしまいました。そのとき鬼を追い払うのに炒った大豆を使ったことから豆をまくようになりました。語呂合わせで「魔目=豆」となっていて、鬼の目に豆を投げて鬼を追い払うという風にも言われています。豆まきをして1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

大豆から作られるもの

豆まきでも使う大豆には、肉や魚に負けにくいくらい栄養価が高く、大切な栄養が含まれていることを知っていますか？別名「畑の肉」と呼ばれるくらい、体を作る材料となるたんぱく質が多く含まれています。

大豆は様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ・醤油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつ材料になるものもあります。

積極的に大豆製品を摂取し、元気いっぱいに春を迎えましょう。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるのもいいですね。



～豆乳もち レシピ～

保育園でも提供した大豆を使ったおすすめレシピをご紹介します。

市販の200mlの調整豆乳で作れるので、是非ご家庭でお試ください♪

(材料 幼児4人分)

(作り方)

- 調整豆乳 200g
 - 片栗粉 30g
 - 三温糖 30g
 - きな粉 12g
- ① 鍋に片栗粉、三温糖、豆乳を入れてしっかり混ぜる。
 - ② 片栗粉が溶けたら、火にかけてながら混ぜる。
 - ③ お餅のように粘りが出たらバットに移し、平らにして冷ます。
 - ④ 冷めたら切り、きな粉をかける。