



節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことが出来るように願いを込めて節分の豆まきをしましょう。節分の豆には、炒った大豆が使われます。大豆には良質なたんぱく質やビタミンB、E、鉄、食物繊維など栄養素がたっぷりです。かみごたえもあり、よくかんで食べる習慣を身につけるのにとっても役立つ食べ物です。

2月3日は 節分です

2月3日は節分です。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使った様々な行事が行われます。「福は内、鬼は外」とかいっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。



そして1年の健康を祝い年の数だけ豆を食べます。玄関にいわしの頭をひいらぎの枝にさして飾ったり、恵方巻きや焼いたいわしを食べる風習もあります。



- 恵方巻きの食べ方**
- ①その年の恵方を向いて
 - ②無言で願い事をしながら
 - ③最後まで食べきる

巻き寿司の意味は、「福を巻き込む」ことから来ているそうです。

今年の恵方は**南南東**です。

変身上手な大豆

- ・大豆 たんぱく質が豊富で「畑の肉」と言われています。
- ・枝豆 大豆を若い(青い)うちに収穫すると枝豆になります。
- ・みそ 蒸してやわらかくした大豆に、米や麦を加え、こうじ菌をつけると発酵し、大豆の栄養がうまみ成分に変化してみそができます。
- ・納豆 蒸した、または煮た大豆に納豆菌をまぜて作ります。ねばねばの正体はうまみ成分であり、おいしさのもとです。

・しょうゆ やわらかく蒸した大豆と、炒っていただいた小麦を混ぜたものにこうじ菌をつけ、塩を加えたものが「もろみ」と言います。このもろみを発酵させ、半年以上おいたものからしぼったものがしょうゆです。

他にも、もやし、豆腐、きなこ、豆乳、油揚げなど、様々なものがあります。



旬！ 野菜【ブロッコリー】

ブロッコリーは緑黄色野菜で、栄養価に富んでいます。特にカロテン(ビタミンA)とビタミンCが豊富で、体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンB1・B2・E・Kも含み、カリウム・カルシウムなどのミネラルや食物繊維も豊富です。野菜に求められる栄養素をバランスよく含んでいるので、ぜひこどもに食べてほしい野菜のひとつです。火が通りやすいので、茹で時間を気を付けましょう。水にさらすと味が落ちやすくなるので、広げて冷まします。茎の部分にも栄養素が多いので、捨てずに活用しましょう。



バレンタインに作ってみよう！ ココアプリン！



材料 (約4~5人)

作り方

- ココア・・・大さじ1強
- 牛乳・・・250cc
- 砂糖・・・60g
- 粉ゼラチン・・・5g
- 生クリーム・・・200cc

- ①鍋に牛乳を入れて沸かし、沸騰直前で火を止め、ココアと砂糖を入れてよく混ぜる。
- ②さらに、粉ゼラチンも加えてよく混ぜ、ざるでボウルにこす。
- ③ボウルの底を氷水にあて粗熱を取り、生クリームを加える。
- ④器に流し、冷蔵庫で約2時間冷やし固めて完成。

