

平成31年  
2月

# 食育だより



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。  
規則正しい生活とバランスのとれた食事、うがい・手洗いをしっかり行い  
風邪に負けないからだをつくりましょう。

豊中みどり幼稚園

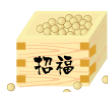


## 2月3日は節分です

昔は季節の分かれ目に邪気が入りやすいと考えられており、さまざまな邪気祓い行事が行われてきました。おなじみの豆まきも新年を迎えるための邪気祓い行事です。



**節分の魔除け**  
鬼は生臭いいわしの臭いと  
柵のトゲが苦手とされてい  
ます



**福豆**  
鬼を追い払う豆は五穀の中でも穀霊が宿ると  
言われる大豆です。  
豆が「魔滅」、豆を炒ることで「魔の目を射る」  
ことに通じると言われています。



### 恵方巻きの食べ方

- ①その年の恵方をむいて
- ②無言で願い事をしながら
- ③最後まで食べきる



**恵方巻き**  
無病息災、商売繁盛をもた  
らすとされる縁起物です

今年の恵方は  
東北東です



## 2月14日はバレンタインデー

日本ではバレンタインデーにチョコレートを送るという風習がありますね。チョコレートは美味しいだけでなく、栄養素も含まれています。この機会にチョコレートの栄養素を考えてみるのもいいですね。

**チョコレートの代表的な栄養素**  
カカオポリフェノール・・・血液サラサラ効果  
食物繊維・・・腸内環境をととのえる  
※チョコレートはカロリーも高い食品です。適度な量を食べてリラックス&健康効果をねらいましょう。



## 旬 いちご



- 栄養素  
ビタミンCを多く含んでおり風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があるとされています。またいちごの赤色はアントシアニンとよばれるものです。アントシアニンには目の疲れやがんの予防に効果があるようです。
- 選び方  
へた近くまで十分に色がついてむらがないこと。へたは緑が鮮やかでピンと先がたっているものが新鮮です。
- 豆知識  
いちごは先の方が甘いので、へたをとって、へたの方から食べると最後に甘みが残ります。

## 【いちごジャム】



〈材料〉200cc位の瓶  
いちご 300g 砂糖100g レモン汁 大さじ1

- ①いちごはへたをとり洗い、水気をしっかりとる。
- ②鍋にいちごを入れ砂糖をまぶし、レモン汁をふりかけてまぜる。  
そのまま1時間くらい置いておく(火はかけない)
- ③1時間ほど経つといちごから水分がでるので火にかけはじめる。中火～弱火でコトコト煮る。
- ④灰汁がでるので数回すくう。
- ⑤30分ほど煮詰めると出来上がり♪



ヨーグルトやパンのお供にどうぞ！

平成31年  
2月

# 食育だより



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。  
規則正しい生活とバランスのとれた食事、うがい・手洗いをしっかり行い  
風邪に負けないからだをつくりましょう。

豊中みどり幼稚園



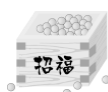
## 2月3日は節分です

昔は季節の分かれ目に邪気が入りやすいと考えられており、さまざまな邪気祓い行事が行われてきました。おなじみの豆まきも新年を迎えるための邪気祓い行事です。



### 節分の魔除け

鬼は生臭いいわしの臭いと  
柵のトゲが苦手とされてい  
ます



### 福豆

鬼を追い払う豆は五穀の中でも穀霊が宿ると  
言われる大豆です。  
豆が「魔滅」、豆を炒ることで「魔の目を射る」  
ことに通じると言われています。



### 恵方巻きの食べ方

- ①その年の恵方をむいて
- ②無言で願い事をしながら
- ③最後まで食べきる



### 恵方巻き

無病息災、商売繁盛をもた  
らすとされる縁起物です

今年の恵方は  
東北東です



## 2月14日はバレンタインデー

日本ではバレンタインデーにチョコレートを送るという風習がありますね。チョコレートは美味しいだけでなく、栄養素も含まれています。この機会にチョコレートの栄養素を考えてみるのもいいですね。

### チョコレートの代表的な栄養素

カカオポリフェノール・・・血液サラサラ効果  
食物繊維・・・腸内環境をととのえる



※チョコレートはカロリーも高い食品です。適度な量を食べてリラックス&健康効果をねらいましょう。



## 旬 いちご



### ●栄養素

ビタミンCを多く含んでおり風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があるとされています。またいちごの赤色はアントシアニンとよばれるものです。アントシアニンには目の疲れやがんの予防に効果があるようです。

### ●選び方

へた近くまで十分に色がついてむらがないこと。へたは緑が鮮やかでピンと先がたっているものが新鮮です。

### ●豆知識

いちごは先の方が甘いので、へたをとって、へたの方から食べると最後に甘みが残ります。

## 【いちごジャム】



〈材料〉200cc位の瓶  
いちご 300g 砂糖100g レモン汁 大さじ1

- ①いちごはへたをとり洗い、水気をしっかりとる。
- ②鍋にいちごを入れ砂糖をまぶし、レモン汁をふりかけてまぜる。  
そのまま1時間くらい置いておく(火はかけない)
- ③1時間ほど経つといちごから水分がでるので火にかけはじめる。中火～弱火でコトコト煮る。
- ④灰汁がでるので数回すくう。
- ⑤30分ほど煮詰めると出来上がり♪



ヨーグルトやパンのお供にどうぞ！