



新しい年を迎えて1ヶ月があつという間に過ぎました。暦の上では春が近づいていますが、まだ寒さの厳しい時期です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう！



～節分のおはなし～



2月3日は節分です。昔の日本では、春は1年の始まりとされ、特に大切にされていました。

そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を節分と呼ぶようになりました。春が始まる日とされる立春は2月4日頃とされていたため、その前日が節分とされています。

節分の豆まきには「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日、邪気払いとして「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきを行いましょ。

また、恵方巻には長寿や延命を願う意味があります。今年の恵方は「南南東」です。食べる際は恵方を向きながら無言で食べるようにしましょう。食べているときに言葉を発すると、人間の欲につられて鬼がやってくるとされているので気を付けてください。

**大豆の栄養パワー！！**

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含み、肉のように栄養価が高いことから「畑の肉」と言われています。また、それ以外にも骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。園で食べている様子を見ると豆が苦手な子が多くいますが、大豆からできている豆腐、おから、油揚げ、きな粉などは好きな子が多くみられます。大豆の加工食品は大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化が良いので子どもにもおすすめです。

～保育園の「おから」メニューの紹介～

○おからナゲット (約8個分)



〈材料〉

- ・生おから…100g
- ・塩こしょう…少々
- ・絹豆腐…100g
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・にんにく…少々
- ・片栗粉…大さじ2
- ・生姜…少々
- ・鶏ガラ…小さじ1

〈作り方〉

- 1, 材料すべてをボウルに入れてよくこねる
- 2, 適当な大きさに成形し、フライパンにタネの高さの半分くらいになるまで油を注いだら、170～180℃で両面がきつね色になるまで揚げる

