



令和5年度 2月号

大將軍 いかりこども園

調理室だより R6.2.1発行



春がはじまる前日の事を「節分」と呼んでいます。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があるそうです。
節分の豆まきは季節の変わり目に起きやすい「体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込む」ために行います。
①は2月2日（金）にしめしの唐揚げと大豆×りし汁、牛乳のおやつに鬼まんじゅうをいただき、みんな楽しく1年の健康と幸せをお祈りします。



立春を迎えると、暦の上では春になりますが、実は一年で一番寒いのがこの2月。体を温める料理で体温をあげて風邪やインフルエンザにも負けず元気に過ごしましょう!!

今月の南女重点目標は...

消化・吸収の仕組みを知り
食事のリズムを身につけよう!

～食べ物がつんちとして排出されるまで体内の中でどんな経路をたどるのか、消化吸収の仕組みを知ろう。
食物繊維をたくさん摂って体内の中からすっきり元気になるよ～

つんちは体内の中からの「お便り」です!

食べたものはつんちとして出てくるまで、どのような形を消化・吸収させているか目で確認することはできません。
つんちの色や固さは、身体の状態、腸の状態、腸内細菌の状態によって違ってきます。

つんちの状態をチェックすることは、体内の中の健康チェックにもつながるのです!

毎日のつんちの状態を確かめて、体調管理に役立てましょう。



冷蔵庫に大根残っていませんか?
大根の上の方は大根おろしに...
下の大根の方は残りがち...
そんな大根を使ったオススメは「大根めし」です!!

材料 (4人分) 124 kcal

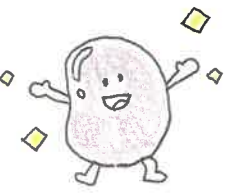
- ・白米 150g (1合)
- ・大根 55g (約2cm)
- ・大根葉 13g (ネギごもく)
- ・鶏もも肉 55g (一口サイズ)
- ・油あげ 7g とうすちしょう油 10g

作り方

- ① 大根は皮をむき1cm角に切り、油あげは、油抜きをし食べやすい大きさに切っておく。大根葉は糸巾着に包んでおく
- ② 鍋で鶏肉を炒め①の材料を入れる。大根が透き通ってきたら水としょうゆを加えて煮る。やわらかく煮えたらザルに上げ具と汁を分ける。
- ③ 米を洗い②の煮汁を加えて炊く。
- ④ 米が炊けたら②の具と混ぜ合わせてできあがり!

豆を食べて健康的な食生活を

日本の食文化を代表する食材のひとつである豆。小さな豆には私たちの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけでなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。



★豆を2つに分類すると?★



高たんぱく質で脂質も含む



高炭水化物で脂質は低い

★子どもに必要な栄養素がたっぷり★

- ・たんぱく質が豊富
豆は肉に匹敵するほど、たくさんのたんぱく質を含んでいます。
- ・食物繊維が豊富
「便通効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。

★豆の健康的な食べ方★

豆は料理のバリエーションを広げる
やわらかくした豆は、調理の最後に加えることができます。スープ、サラダ、和え物、炒め物、煮込み、かき揚げなどいろいろな料理に挑戦してみましょう。



・いつもの肉を豆に置き換えてヘルシーに
肉を豆に置き換えることで、とり過ぎの心配がある脂質を減らし、不足しがちな食物繊維やミネラルを補うことができます。

- 例) ▶ 大豆カレーライス — 肉を分量、ゆで大豆に交換
- ▶ 豆腐ハンバーグ — 肉を分量、豆腐に交換



ちびとチャレンジ! 豆のお箸の練習

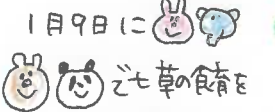
大人でも正しくお箸を使う人は3割と云われます。つるつるしている豆はお箸でつまむのは難しいですが、子どもと一緒に箸の持ち方の練習をかねて挑戦してみてください!!



2月の食育



1月の食育



「行事食」子ども達に伝えたい!!
ちびがお手伝いをしてもらいました。自分たちの手が加わることで興味も深まり、喜んで食べてくれてよかったです!
「行事食」子ども達に伝えたい!!