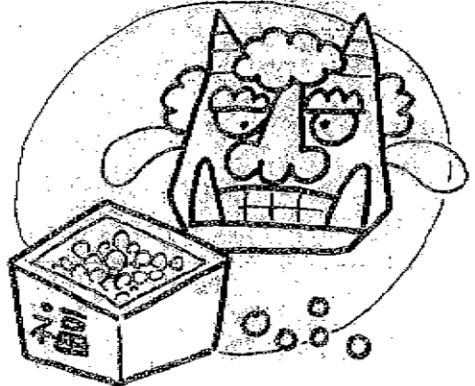


2月
きゅうしよくだより
青い鳥保育園

鬼は外 福は内
2月3日は節分です!!!

～いわね～

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年に4回(春、夏、立秋、立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めで、その日(旧暦元旦から7日まで)の間(お)、新暦では2月3、4日に当たります。



伝統食を知っていますか?

季節の節を分けるとい意味の節分には、豆まきをし邪気を払い清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病魔)をお払いしようとするのです。

飾りについて

いねしを飾るのは、いねしの臭いで鬼が近づかないように、もらぎの葉のトゲで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために、この意味があります。



旬の食材 ~冬~

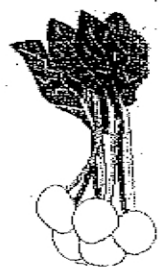
春菊

鍋物に欠かせない春菊のカロチン含有量は抜群で、かぜ予防に大変効果的!!! 肉、魚、豆など脂質の高い食材と一緒にとると吸収が良くなりまろろ。



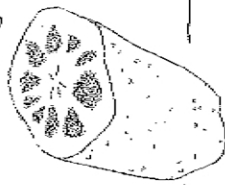
かぶ

根は煮もの、蒸しものつけものに◎
葉は炒めもの、汁ものに◎
根と葉は栄養価も高い
根はビタミンCがたっぷり
消化酵素も含まれる
葉は緑黄色野菜で栄養価満点です◎



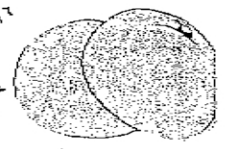
りんご

日本では穴があいてしまうのが、先が見通せる = 縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富で、ビタミンC、鉄分がたっぷり。煮もの、天ぷら、酢のものなどに◎



柿かん

ビタミンCが果実類の中で最も多く、渋、タンニンが熱せると食べやすくなるので、栄養素を失わずに摂取しやす◎



*** レシピ紹介 ~ 白菜と肉団子のスープ ~ ***

- 【材料】幼児1人分
- 白菜... 25g
 - 豚ミンチ肉... 30g
 - 玉ねぎ... 8g
 - 片栗粉... 1g
 - 卵... 4g
 - 片栗粉... 0.8g
 - 塩... 0.2g
 - しゅうがく汁... 少々
 - 春雨... 2g
 - しゅうゆ... 1g
 - 塩... 0.4g
 - 酒... 0.5g
 - だし... 昆布0.1g (花がら0.8g)

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、生姜はおろして絞る。
- ② 豚ミンチ肉と①、溶き卵、片栗粉、片栗粉、塩を合せておろし肉団子を作る。
- ③ 春雨をゆでる。
- ④ 白菜は軸と葉に分けて切り、おく。
- ⑤ だしをとって調味し肉団子と白菜の軸を入れて煮る。最後に葉と春雨を入れる。