



給食だより 2月号



平成 27 年度

すいこう認定こども園

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さが続きます。風邪やインフルエンザに負けない体を作るためにも、バランスの良い食事をしっかり摂り、生活のリズムを整えるようにしましょう。

また、2月3日は節分です。豆まきをして今年一年の厄を払いおとしましょう。

<節分について>

現在では立春の前日を節分と言いますが、もともと節分とは季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。

=節分にまつわる食べ物=

豆まき

季節の変わり目には邪気（鬼）が入りやすいと考えられており、その邪気（鬼）を払うために煎った大豆をまきます。

豆を食べる

一年の厄除けを願い煎った大豆を食べます。自分の年の数より1つ多く食べると、体が丈夫になり風邪をひきにくくなるとも言われています。



いわしの頭

邪気が家の中に入るのを防ぐ意味があります。



終（ひいらぎ）の葉

葉の尖った部分で鬼を追い払うとされています。

恵方巻き（えほうまき）

「福を巻き込む」太巻き寿司を、「縁を切らないために包丁を入れない」で、恵方に向いて食べることで一年間健康でいられると言われています。

七福神にちなんで「干びょう」「きゅうり」「伊達巻き」「うなぎ（穴子）」「高野豆腐」「しいたけ」「おぼろでんぶ」など7つの食材が使われます。

* 恵方⇒その年の福德を司る神様<歳徳神（としとくじん）>がいるとされる方角。

2016年の恵方は『南南東』です。

～煎った豆を使う理由～

生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽がでるとよくないことがある」といわれているためです。

<お米の種類>

日本人の主食にしているお米は、主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやミネラルなどの多くの栄養素が含まれています。

白米

炊いて主食にしたり、清酒や加工食品に使われる。

玄米

もみ殻だけを除いた米で、ビタミンB1・E、Mgを多く含む。

胚芽米

胚芽を残した米で、コレステロールを下げるリノール酸を多く含む。

もち米

餅の原料になり、おこわや和菓子、酒、酢の原料になる。

発芽玄米

発芽した玄米で、ミネラルやビタミンB1、ギャバを多く含む。

米ぬか

米ぬか油をとったり、ぬか漬け、たけのこのアク抜きに使われる。

お米を炊く時には、米粒を潰さないように研いで30分～1時間ほど水を吸水させてから炊くとふっくらと美味しく炊き上がります。

普段のお米に、あわやきび・ひえ・そばなどの雑穀を1～2割程度加えることで、栄養が増します。さらに、雑穀ごとに味や歯ごたえも違うので、白米と1種類の雑穀で炊いたり、いくつかの雑穀をブレンドするなど、色いろな楽しみ方があります。

<おいしい雑穀米の炊き方>

<材 料>

白米 3合
好みの雑穀 50g

<作り方>

- ① 白米を3合研ぎ、3合の目安どおりの水加減にする。
- ② ①に好みの雑穀を加え、水を100ml加えて、軽にかき混ぜる。
- ③ 30分程度吸水させたら、炊飯器のスイッチを入れる。



- * 雑穀の種類によっては、水洗いしてから加えるものもあります。
- * 雑穀の量や水分は、お好みで調節してください。

作成者：管理栄養士 道祖友美