

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さが続きます。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。

### <節分のいわれ>

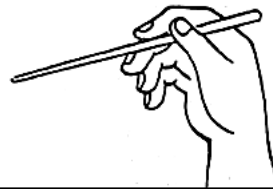
立春の前日の事を節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年四回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当し、現在では2月3、4日に当たります。前年の邪気をすべてはらってしまうための行事の代表が豆まきでした。



### <箸の持ち方について>

スプーンやフォークを上手に扱えるようになると、次第に箸にも興味が出てきます。しかし、意外に難しいのが基本の持ち方です。

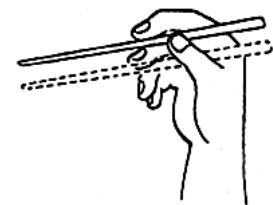
① 箸1本を中指、人差し指、親指の3本で持ちます



#### ポイント①

遊びで鉛筆やパスを使うときに、正しい鉛筆の持ち方ができているか確認をしてみましょう。

② 薬指の爪の横に当てるようにもう1本の箸を入れ、親指の付け根ではさみます。



#### ポイント②

親指の付け根で下の箸を固定することで、上の箸を上手に動かすことができます。

箸を握る『箸』で食べ物を突き刺すようにしますが、少しずつ、食べ物の大きさに合わせて箸先を開いたり、硬さに応じて挟む力を加減したり、だんだんと箸を上手に使えるようになります。

### にゅうわしょく <乳和食について>

和食に『牛乳』を取り入れた『乳和食』をご存知でしょうか？意外な組み合わせですが、牛乳のコクとうまみ成分を利用しているので、食塩を少なくすることができ、しかもカルシウムをしっかり摂ることができる料理になります。

#### だしにする

料理に使うだし汁の半量～全量を牛乳に換えると、コクの効いただし汁になり、塩分を控えることができます。  
例) ミルク茶碗蒸し、ミルク豚汁

#### わる・のぼす

めんつゆを牛乳でわったり、煮物に使う水を牛乳に変えることで、みそやしょう油を減らすことができます。  
例) かぼちゃのミルクそばろ煮

#### ゆでる・もどす

野菜を煮たり、乾物を戻すときに牛乳を使うと野菜のコクや甘みが増します。  
例) ミルクポテトサラダ



#### 溶く

小麦粉などの粉を牛乳で溶くと、うまみが増します。  
例) 天ぷらの衣、とんかつクリームシチュー

#### 酢を加える

温めた牛乳に酢を加えると、分離してカッテージチーズと乳清ができます。料理にカッテージチーズを散らしたり、酢の物に乳清を加えたりします。

### <かぼちゃのミルクそばろ煮>

参照:「おいしい減塩法 乳和食のすすめ」「目からウロコのおいしい減塩 乳和食 New Washoku」

材料 (4人分)		作り方
牛乳	400ml	① かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切る。 ② フライパンに牛乳、めんつゆ、鶏ミンチを入れて箸で混ぜる。鶏ミンチがほぐれたら①のかぼちゃを加え、クッキングシートなどで落とし蓋をして中火にする。
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1	
鶏ミンチ	60g	
かぼちゃ	1/8個	③ 煮立ったら火を弱め、かぼちゃがやわらかくなるまで煮て、塩で味を整えたらできあがり。
塩	少量	