



立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

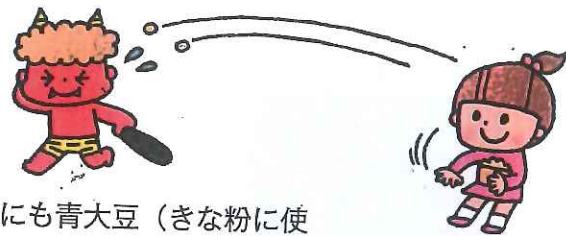
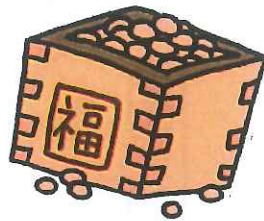
「今年は絶対に泣かないぞ!」と豆を片手に鬼に立ち向かう子どもたちを見ていると心も体も随分と成長し、お兄さんお姉さんになったのだなあ実感します。



「鬼は外!」「福は内!」

●行事の由来 節分

節分とは読んで字のごとく「季節の分かれ目」の意味で、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日に年に4回あります。旧暦では1年は春に始まると考えられていたため、昔の人は立春の前日の節分を特に大切にしてきました。季節の変わり目には邪気(鬼)が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気払いをします。豆まきが終わったら自分の年の数、または年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。自分の年齢ほど福豆が食べられない場合には、福豆に熱いお茶やお湯を注いだ「福茶」を飲みます。これは1年の無病息災を祈るしきたりです。



●“豆”知識

大豆はマメ科のダイズ属に分類されます。大豆という一般的なには黄大豆を指しますが他にも青大豆(きな粉に使用)、黒大豆(黒豆に使用)などがあります。

★大豆からできている様々な食べ物

- 豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、凍り豆腐、おからなどができます。
- 大豆を若い(青い)うちに収穫したものが枝豆です。
- 大豆から、みそ、しょうゆなどの調味料が作られます。
- 納豆、もやし、きな粉も大豆製品です。

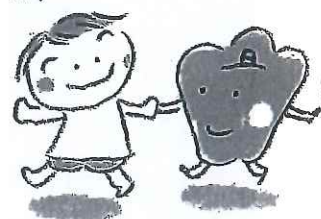
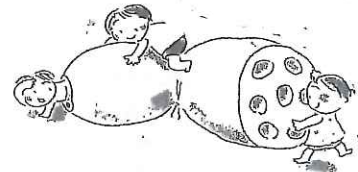
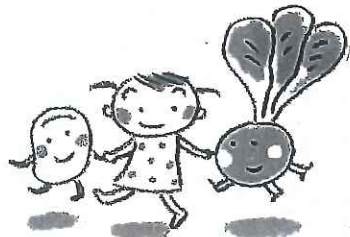
★大豆を食べるメリット

- ① 良質な植物性たんぱく質を含み、これぞ畑の肉と言われる理由です。
- ② カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ③ ビタミン類が豊富で油とあわせてとることで吸収がよくなります。
- ④ 食物繊維がたっぷり含まれています。大豆そのままか、おからを食べましょう。

大豆や大豆製品でもたんぱく質を摂取するようにしましょう。おやつにも豆乳、きな粉などを取り入れ、良質な大豆たんぱく質をとりましょう。

※ただし、小さなお子様には煎り豆を食べさせない、もしくは食べる時はのどに詰まらないように配慮してください。

参考資料: 食材を知ろう大豆編農林水産省HPより



保育園からのメッセージ

大豆製品を食べよう

大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。毎年、行う家庭の食事のアンケート等を見ても若い世代の保護者の方は大豆・大豆製品の摂取量が少ない傾向にあることが気になります。みそ、しょうゆ、豆腐など大豆製品は日本人の食事には欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れたいですね。これからも日本特有の調味料を大事にしていきたいです。

ブロッコリーの調理は、ゆでるよりも電子レンジで加熱する方がビタミンの損失が少なく栄養価も高くなるのでおすすめです。

旬の食材

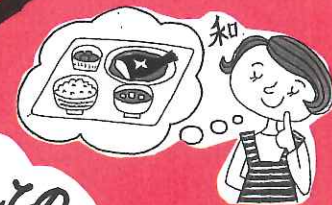
ブロッコリー

濃い緑が鮮やかなブロッコリーはβカロテン、ビタミンC、E、K、食物繊維などを豊富に含み栄養満点の野菜です。最近では一年を通してスーパーで買うことができますが、旬は11月後半から3月頃で寒くなると甘みが増します。彩りがよく、添え物にも大変重宝する野菜です。冬場に見かける紫がかったものは寒さに当たって甘みが強くなっているサイン。茹でると緑になるので栄養も味も問題ありません。捨ててしまいがちな茎には実はたくさん栄養がふくまれているので、茎の周りの固い部分を取り除いてから細く切ってきんぴらにしたり、茹でてサラダやスープなど無駄にせず美味しくいただきます。



ブロッコリー

お子さんの食生活を少し見直してみませんか?!



- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

1~2歳児の一日の食事目安量(3回食+おやつ)

主食	ごはん子ども用茶碗1杯、8切り食パン1枚、ゆでうどん1/3玉
主菜	卵1/2個、肉(薄切り肉)2/3枚、魚切り身1/3切れ、豆腐1/5丁
副菜	緑黄色野菜80g、淡色野菜100g、海藻10g、イモ類(ジャガイモ)1/2個、果物(リンゴ)1/3個
その他	牛乳コップ1杯とヨーグルト1/2個、油や植物油小さじ1杯、砂糖10g