

ぱくぱく だより

平成30年度
2月号



《毎月19日は食育の日です》

柑橘類の栄養

いよかんや清美・デコポンなどの明るい色合いの柑橘類は冬から春にかけて旬を迎えます。外国産のオレンジなどとは違い国産の柑橘類はこの時期に出回る旬ならではの果物です。一口に柑橘類と言ってもみかんのような甘い味わいのものからレモンやすだちなど酸味や特有の爽やかな香りを楽しむものまでさまざまです。

立春を迎えるこの時期、季節の変化に合わせて身体の調子も内側から春にむけ、準備を整えていきましょう。柑橘類の爽やかな香りと程よい酸味が冬に眠っていた身体を目覚めさせ春に向け活発な身体と気持ちに切り替えてくれます。

またビタミンCやクエン酸を豊富に含むため風邪予防や疲労回復に効果的です。暖かな春にむけ、柑橘類を食べて元気に過ごしていきましょう。

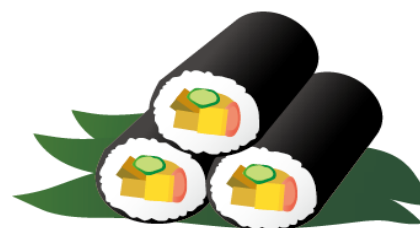
まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春が近づいてきています。園で子どもたちが豆まきの器や鬼のお面などを作っている様子を見ながら私たちも季節の変化を感じています。ご家庭では節分をどのように過ごされるでしょうか。

節分には季節を分けるという意味があります。実は春夏秋冬にはそれぞれ節分がありますが、春の節分が現代でも生活の中に根付いています。昔の日本では春から一年の始まりとされ、春の始まる日(立春)の前日に「今年一年みんなが健康で幸せに過ごせますように」と意味を込めて豆をまき、悪いものを追い出す風習があったそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので毎日の食事では栄養のあるものを食べ、鬼を元気いっぱいやっつけましょう。

寒い日が続いていますがみなさんは体調を崩していませんか？

2月は節分がありますね。節分は季節を分けるという意味があり季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられていたため鬼を追い払う儀式として豆まきが行われるようになったそうです。こうした季節の行事も意味を理解することで去年とは違った豆まきになりますね。大きな声で豆をまいて新しい季節をむかえましょう！

恵方巻き



《材料4人分位》

- ・ご飯・・・3合分
- ・てんさい糖・・・大きじ3～
- ・穀物酢・・・大きじ3～
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・きゅうり・・・1本
- ・卵・・・3個
- ・てんさい糖・・・小さじ1
- ・油・・・小さじ1
- ・桜でんぶ・・・15g
- ・焼き海苔・・・4枚

- ①きゅうりはよく洗い縦に4等分に切ります。
 - ②卵をボールにわり入れ、てんさい糖を加えよく混ぜます。
 - ③フライパンに油をひき厚焼き卵を作ります。
 - ④卵焼きを巻きやすい大きさに切ります。
 - ⑤ボールに調味料(A)を計り入れよく混ぜておきます。
 - ⑥ご飯に(A)を入れよく混ぜ冷まします。
 - ⑦巻きすに海苔をのせ、手前と奥の方は2cm余白を残しご飯をのせます。
 - ⑧まん中から少し手前にきゅうり・卵・桜でんぶをのせ巻いていきます。
- ※1本あたりの酢飯250g～280g程度だとちょうど良い大きさに仕上がります。

今月の 二十四節気

立春(りっしゅん) 2月4日頃

旧冬と新春の境目にあたり、この日から春になります。徐々に暖かくなり、春の始まりとなります。

雨水(うすい) 2月19日頃

本格的な春の訪れにはまだ遠く、大雪が降ったりもします。三寒四温をくり返しながら春へ向かっていきます。

