

2月 食育だより



2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症なども心配な日々ですが、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、手洗い消毒をしっかりと行い、寒さを乗り切って元気に過ごしましょう。

節分と大豆



今年の節分は2月2日です。節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があるのです。

いろいろな豆を食べよう



節分メニューの紹介



豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。

さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

©少年写真新聞社2021

まめ豆味噌汁

《材 料 4人分》

・とうふ	100g	・カットわかめ	1.2g
・油揚げ	12g	・無調整豆乳	100g
・玉ねぎ	60g	・味噌	32g
・長ねぎ	20g	・煮干し	8g

《作り方》

- ① 煮干しを水に30分つけておき、弱火にかけて出汁をとる。
- ② 豆腐、揚げ、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 煮干しだしで材料を煮て、味噌を溶く。
- ④ 豆乳を加えて温めたらできあがり。

*豆製品をたくさん使った味噌汁です！

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

