



## 食育だより

実籾保育園

節分を過ぎるともう「春」といわれていますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちも段々と大きくなってきて、お兄さん・お姉さんになってきましたね。

### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。



大豆は『畑の肉』とも呼ばれています。それは、大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいるからです。

大豆はさまざまな食品に加工され、日々の食生活に利用されています。

豆腐、味噌、豆乳、煮豆、納豆、きな粉、ゆば等、大豆食品は多岐にわたっています。加工品でもたんぱく質が多くとても体に良いので是非食卓に取り入れてみてください。

### 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



### 福を呼ぶ 豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

～今年の恵方巻の方角は～

### 『南南東』

です。



子どもたちにとって一度に食べきるのは大変ですよ。小さい子どもが食べる場合は、食べきりやすいように細いものにしてあげても良いかもしれません。くれぐれも喉に詰まらせないように注意してください。