

食育だより 2月号

<節分> *

・煎り豆



「魔滅」の効能が体を守る

節分の豆は「魔滅(すめ)」を意味し、この日に豆を食べることは病気や災いから体を守る食の知恵でもありました。「畑の肉」と呼ばれる大豆は肉や魚に劣らない良質のたんぱく質と脂質を含んでいます。

・恵方巻き



「三大栄養素がしっかり取れる」

恵方(その年の縁起のよい方向)に向かって、切らないで「長いまま」のり巻きを丸かじりすると「ご利益がある」という風習があります。恵方巻きには、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素が十二分に取ることのできる巻物です。

* * * * *

<まごわやさしい>

ま

豆類

・たんぱく質
・マグネシウム

「黒豆、小豆、納豆等がお勧め」



ご

ゴマなどの種実類

・不飽和脂肪酸
・ビタミンE

「ゴマのセラミンなど抗酸化栄養素が豊富」

わ

ワカメなどの海藻類

・ミネラル
・マグネシウム

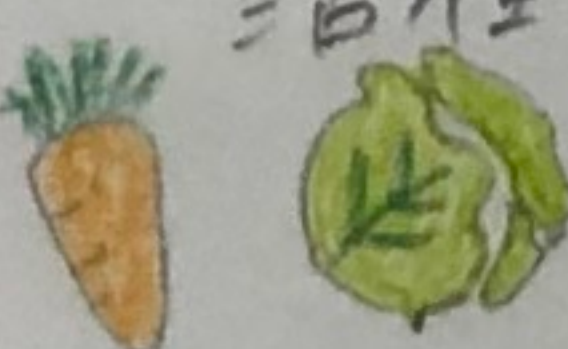
「ミネラルが豊富」

や

野菜類

・βカロテン
・ビタミンC

「免疫システムを活性化させる」



さ

魚介類

・たんぱく質
・オメガ3

「小魚や青魚がお勧め」



し

シイタケなどのきのこ類

・ビタミンD
・食物繊維

「キノコ類がお勧め」



い

芋類

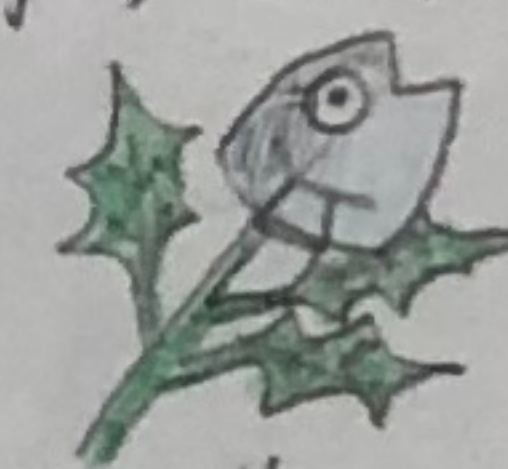
・食物繊維
・炭水化物

「ビタミンC、カリウムなども豊富」



<Q & A> * * * * *

① 節分にある魚を食べることで、「陰の気」を消すといわれる魚は??



② 恵方巻は、何種類の具が入っていないといけない??



③ 菜の花の苦味成分は??



④ 2月14日、チョコレートを贈る習慣はもともとどこの国の習慣だった??



⑤ 苺は何か豊富に含まれている??



⑥ のちのち!!
大根の成分にも含まれている!!

<今月のおすすめレシピ>

～菜の花とエビのパポロニチーノ～

[材料](4人分)

- ・菜の花 ... 1束
- ・しめじ ... 1房
- ・エビ ... 200g
- ・オリーブオイル ... 適量
- ・にんにく ... 2片
- ・タカの爪 ... 2本
- ・ローリエ ... 1枚
- ・塩 ... 少々
- ・胡椒 ... 少々
- ・醤油 ... 適量

1. 菜の花をゆでる。(塩多めのお湯)
2. しめじを塩・胡椒・醤油で炒める。
3. ゆであがった菜の花をしめじと合わせる。
4. にんにくはみじん切りに、タカの爪は輪切りに切る。
5. エビは塩・胡椒・醤油で下味をつけておく。
6. オリーブオイルににんにく・タカの爪とローリエを入れ、弱火でゆっくり炒める。
7. エビを入れ、火が入ったら、菜の花・しめじを合わせる。

・辛さは好みで!!
・エビに火が入りすぎると固くなる!!
・にんにくをこきると、タカの爪の辛さが出る前ににんにくをこき上げてしまうので注意!!



Point!!
菜の花は、ゆでるときは、お湯に冷水を入れる。