

食育だより 2月号

《行事食》

2/3 節分



豆まきを行います。鬼や魔物を追い払うために使うのが豆で、古来より日本では穀物には、「邪気を払う力がある」と言われています。

恵方巻



「恵方」とは、その年の福を司る神様、歳徳神のいる方向のこと。恵方に向けて食べることで、無病息災や商売繁盛を願う。

《まぐわやしい》

→ 意識することで食生活を改善することが出来る。

ま = 豆



「肉」とも言われるほどに栄養価が高い。日に推奨する摂取量は豆腐=1/3丁、納豆=1パックだと言われている。

ご = ごま



たくしんの栄養分が含まれており、抗酸化作用があるといわれている。また、普段の食事にも取り込みやすい。

わ = わかめ



海藻類は酢や油との相性もよく、一緒に食べることで栄養素を効率よく摂取することが可能。

2/8 事八日



12/8と2/8の年に2回あり、12/8は「事始め」、2/8は「事納め」という。これは始める「事」が新年に年神様を迎える「事」なのか「春」なのか、春になって農作業を始める「事」なのかの違い。

お事汁



地域によって具は様々だが一般的に大根、人参、こんにゃく、ごぼうなどのみそ汁のこと。無病息災を願う。

初午



711年に五穀をつがえどる農業神の宇迦之御魂が伊奈利山へ降臨した日のこと。この日に「初午詣」をすると、**家内安全**や**商売繁盛**の御利益があるといわれている。

いなり寿司



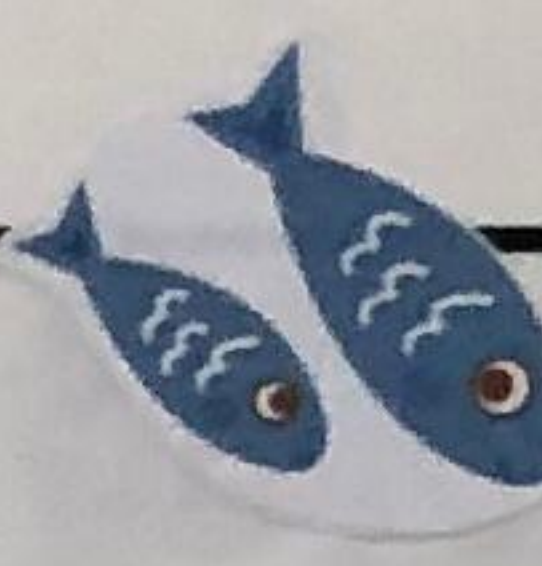
狐の好物が油揚げとされることから油揚げの中に酢飯を入れた「いなり寿司」を食べるようになった。

や = 野菜



緑黄色野菜を1日に120gほどの摂取量が推奨されている。

し = 魚



青魚は血中コレステロールを減らす働きや疲労回復効果があるといわれている。

し = しいたけ



ビタミンDが豊富なしいたけはカルシウムを骨に定着させるのになら果が期待されている。

し = いも



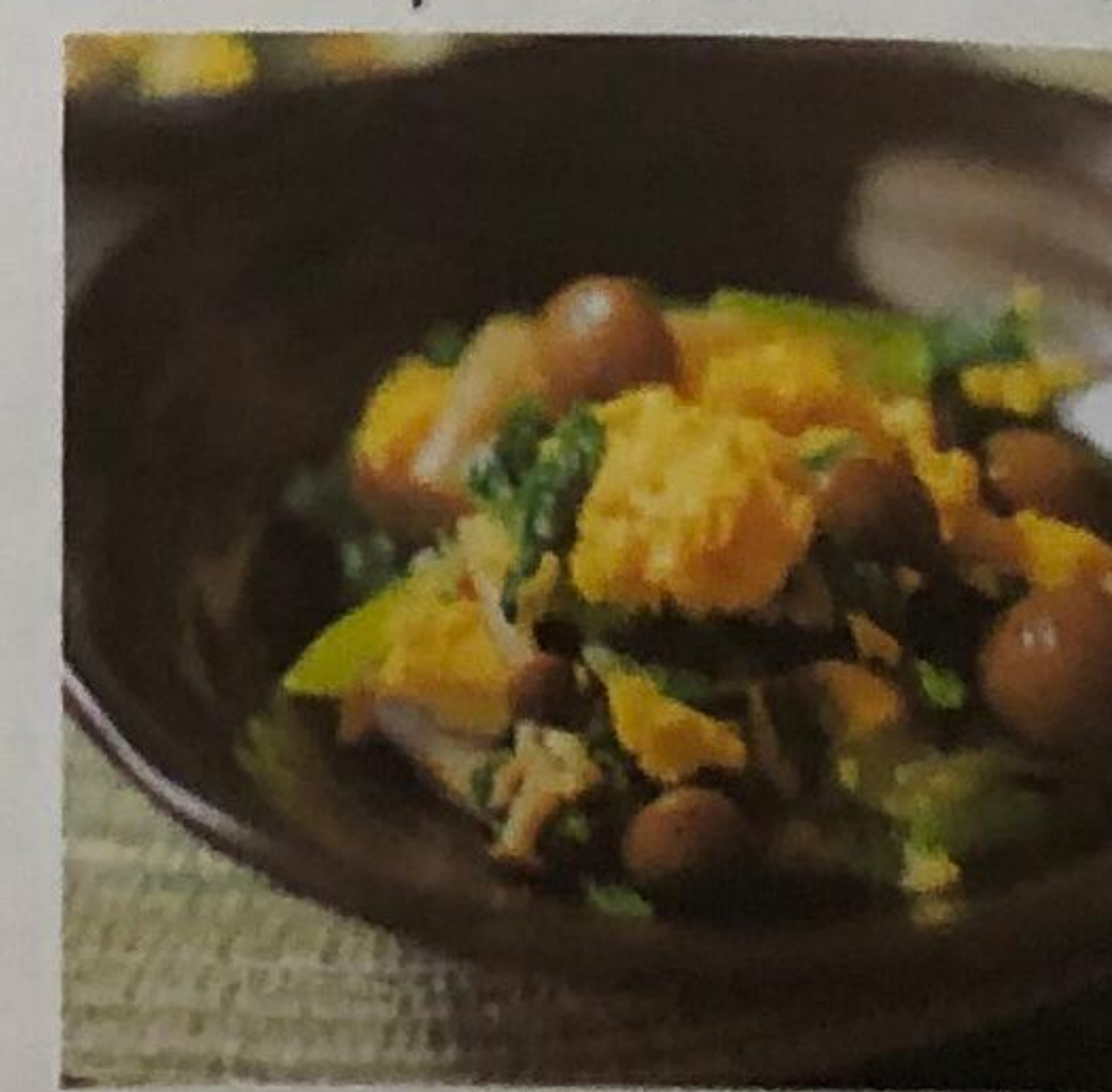
ビタミン類や食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果が期待されている。

《Q & A コーナー》

1. 節分で豆まきを行い何を食べますか？
2. 事八日では無病息災を願って何を食べますか？
3. 初午の日に初詣をすると何の御利益があるといわれますか？
4. 「まぐわやしい」は意識すると何が改善しますか？
5. 「まぐわやしい」のまは何ですか？ また別名は何ですか？
6. 「まぐわやしい」のやの野菜は1日にどのくらいの摂取量が推奨されていますか？

《オススメレシピ》

小松菜としめじの卵炒め



材料 (4人分)

- 小松菜 ... 1把
- しめじ ... 1パック
- 卵 ... 3個
- にんにく ... 2片
- 鶏がらスープの素 ... 小さじ2
- 酒 ... 大さじ2
- 塩・こしょう ... 少々
- サラダ油 ... 少量
- ごま油 ... 適量

1



小松菜は食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを落としてほぐす。卵は溶いておく。■の調味料を合わせておく。

2



中火で熱したフライパンにサラダ油を少量ひき、卵を入れてかなり柔らかめの半熟状態にしてお皿に取りだしておく。

3

フライパンをペーパーで拭き、ごま油とにんにくを入れ中火にかける。香りがたってきたら、しめじを入れて少し炒め小松菜も入れる。

4

火が通ったら、■をまわし入れて馴染ませ、塩・こしょうで味を整えてから、卵を戻して全体に混ぜたら火を止めお皿に盛り付ける。