

2月

たのしく食べよう

さんさん保育園



2月3日は節分です。節分を過ぎるともう“春”といわれますが、まだまだ寒さは続きます。寒い時期に旬を迎える野菜は体を温める作用があるため、栄養豊富な旬の食材を食べて、身も心も温めて元気に過ごしましょう。

栄養豊富な冬野菜



冬野菜は、冷たい風にさらされるため糖度が上昇し、甘みが増すことが特徴です。ベータカロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待できます。また、根菜類は、土の中でエネルギーを蓄えて育ち加熱することで甘みが増します。

根菜類代表の大根とカブを紹介します

捨てられがちな葉は「緑黄色野菜」になり、ビタミンなどの栄養が豊富に含まれています。お浸しや炒め物、みそ汁に入れるなど捨てずに活用しましょう。



根は「淡色野菜」になり、根に含まれる消化酵素が消化吸収を助け、胸やけや胃もたれを予防する効果があります。



今年の方角は“東北東やや東”

節分の日に恵方巻きを食べることは、日本の伝統的な風習の一つで、次のような食べ方をすると、福をもたらすと言われています。

恵方（福德を司る神様がいる方角）を向いて食べる・・・運を引き寄せ縁起が良くなる。

無言で願い事を思い浮かべながら食べる・・・願い事が叶うとされる。

1本丸ごときらずに食べる・・・縁を切られない、良縁を引き寄せる。



恵方巻きの具材の意味

～七福神（恵比寿・毘沙門・大黒・寿老・福祿寿・弁財・布袋）にちなみ、

具は7種入れると縁起がよいといわれています～



かんぴょう：細くて長いので「長寿祈願」「縁結び」
しいたけ煮：かさの形が陣笠に似ているので「身を守る」
卵焼き/伊達巻：黄金色で「金運上昇」



伊達巻は巻物に似ているので「知識向上」

うなぎ：うなぎのぼりに通じて「上昇・出世」
桜でんぶ：鯛などの白身魚をほくしており、春を象徴する桜色で「めでたい」



きゅうり：きゅうりの名から「九の利を得る」
海老：腰がまがるまで「長生き」



レシピ 雷汁（かみなりじる）



<材料 4人分>
豆腐 1/4丁
人参 1/4本
大根（小） 1/6本
ごぼう 1/4本
葱 1/4本
しいたけ 2個
ごま油 少々
しょうゆ 大さじ4
だし汁 300cc

<作り方>

- ① 鍋にごま油を入れて熱しておく。
- ② 熱した鍋に水切りした豆腐を入れ、崩しながら炒める。
- ③ 野菜をいちょう切りにし、出汁汁で煮る。
- ④ 炒めた豆腐を入れ、しょうゆを入れて味を調える。

※熱した油で豆腐を炒めるとき、バリバリと雷のような大きな音がすることから雷汁といわれています。