



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。この時期は、乾燥しやすく、体の冷えや、免疫力の低下により風邪などひきやすくなってしまいます。そんな時に体を助け、味方になってくれるのが、冬が旬の食材です。栄養価が高く、価格もお手頃なので、毎日の食事に上手に取り入れ、体調を整えていきたいですね。



今が旬のおすすめの食材を紹介します



<p>大根</p> <p>冬の大根はみずみずしく、甘みが増して美味しい時期になります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 消化を助ける 胃腸の負担を軽くする 煮ても生でも食べやすい 	<p>れんこん</p> <p>喉や鼻、胃腸の粘膜を守る働きがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 喉の乾燥対策 免疫のサポート 便秘改善 	<p>長葱</p> <p>血流をよくして体を温める効果があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷えのケア 風邪予防 消化を助ける 
<p>鮭</p> <p>冬に不足しがちなビタミンDが豊富に含まれています。</p> <ul style="list-style-type: none"> 免疫力のサポート 骨の健康維持 良質な脂（オメガ3）が代謝を助ける 	<p>みかん</p> <p>ビタミンが豊富な果物です。</p> <ul style="list-style-type: none"> 乾燥しやすい肌、粘膜のケア 免疫力のサポート 便秘改善 	<p>※その他白菜、ほうれん草、小松菜など冬野菜は、寒さに耐えるため糖分を多く含み、体を温める特徴があります。</p> 



恵方巻きの豆知識



恵方とは

金運や幸福を司る歳神様（歳徳神）がいるとされている方向の事です。恵方の方向を向いて食べると運を引き寄せ縁起がよくなると言われています。



なぜ巻ずしを食べるようになったのか

「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味があるとされています。今年の恵方は**南南東**です！



恵方巻きについて

太巻きの中の具材は、福が来てくれるよう**七福神**にちなみ7種類とされています。具材は一般的にかんぴょう、胡瓜、しいたけ煮、だし巻き卵、うなぎ、桜でんぶ等です。



レシピ 雷 汁（かみなりじる）



<材料 4人分>

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

<作り方>

- ① 鍋にごま油を入れ熱しておく。
- 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。