



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2020年 2月号
三光幼稚園給食室

恵方巻を味わいました！

2月3日(月)は節分でした。節分は、もともと季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指していましたが、現在では特に立春の前日のことを指しています。豆まきは、日本で古くからおこなわれてきた行事で「鬼は外、福は内」と豆をまいたり、福豆を食べたりして1年の健康や無事を祈ります。

給食では、3日(月)が代休だったため、4日(火)に恵方巻を作りました。調理従事者全員で一本一本心を込めて作りました。給食の時間になると、子どもたちは今年の恵方である西南西を向いて、大きな恵方巻を一生懸命はおぼる姿が見られました。「恵方巻おいしい！」とおかわりにもたくさん来てくれました♪また、「お願い事したよ」と教えてくれたお友達もいました！今、スーパーでも海鮮やデザート類など色んな恵方巻が売っていますね。

園の恵方巻には卵焼き、ほうれん草、かんぴょう、桜でんぶを入れました。



今月の郷土料理

～2月28日(金)実施予定～

- ・ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・のっぺい汁
- ・ほうれん草の白和え
- ・牛乳

のっぺい汁は全国の郷土料理として分布しています。原型は、お寺の宿坊で余った野菜煮込みに“くず粉”でとろみをつけたものと言われています。日常の集まりや、お祝い事でも食べられますが、昔は祝いの時には鶏肉を、仏事には椎茸、ごぼうで味を出していたそうです。結婚式などのお祝いの席では小豆を入れる地域もあるそうです。佐賀県では、地元でとれる野菜をたくさん使って、片栗粉で少しとろみをつけて作ります。

また、ほうれん草の白和えに使う豆腐は、湯通し後、ふきんに包み軽い重石(まな板や皿等も良い)をして水分を減らします。そして、味噌、砂糖、しょうが汁で味付けをし、茹でた野菜と和えると美味しく仕上がります。



左：西南西を向いてパクリ！



右：恵方巻を作っている様子です

大豆について

日本には、大豆から作られる食品がたくさんあり、大豆は日本人に欠かせない食べ物です。昔から広く栽培され、様々な加工をされてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなどの栄養がたくさんあり、「畑の肉」と言われています。大豆には次のような種類があります。

○枝豆……大豆の実が若いころに収穫したもの。

十分に成長させ、乾燥させたものが大豆。

○黄大豆…節分の豆まき用に使われるいり大豆をはじめ、様々な加工品に使われている。

○黒大豆…黒豆ともいい、お正月に食べるおせち料理には、甘く似た黒豆が入っている。「まめ(元氣)に働けますように」という願いを込めて食べられている。

○青大豆…緑色をした大豆で、北海道や東北地方、長野県などで栽培されている。茹でて食べたり、粉にして、うぐいす餅などの和菓子にも使われている。

【大豆から作られる食品・調味料】



豆腐

油揚げ



味噌

しょうゆ



納豆

野菜や果物を食べよう！

下の図にある野菜や果物には、体を温める効果があり、風邪の予防に役立つビタミンAやビタミンCをたくさん含んでいます。これらの野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

