

# 2019年 2月 きゅうしょくだより

## 季節の食べものクイズ♪

これは何のお花でしょう？



ヒントは「オニ退治に必要な丸くて小さいもの」

正解は……

右下の欄を見てね♪

〇〇〇の旬は 10月～11月。

この食べものは、夏が旬の枝豆がさらに育つのを待ってから収穫したものです。そしてそのまま食べるだけでなく、私たちの食生活に欠かせないたくさんものものに加工されています。「しょうゆ」や「みそ」などの調味料や、「とうふ」や「きなこ」などの原料にもなっています。

## ☆ 大豆パワー ☆

小さいけれど、いろいろな栄養素がぎっしり！

- 一、丈夫な体づくりに必要な「良質なたんぱく質」が特に豊富で「畑の肉」と呼ばれるほど。
- 二、その他にも便秘の予防効果が期待できるなど、ビタミン・鉄・食物繊維も多く含まれます。

市販の煮豆や缶詰なども活用して、気軽に豆料理を楽しんでみましょう♪

## 子どもの“味覚”育てよう♪

「温かい汁物」が嬉しいこの季節。つい濃いめの味つけにしがちですが、お子さんが今から濃い味に慣れてしまうと、塩分の摂り過ぎなど将来の生活習慣病へのリスクもあります。

出汁などで旨みをしっかり出すことで調味料を減らして薄味にし、お子さんの味覚を豊かに育てましょう。また市販のだしを利用する際には、食塩無添加のものを選ぶのもオススメです。

## 今月の行事給食

3日(日)は <sup>せつぶん</sup> ”節分” です！

<1日(金)の献立>

- ・大豆の五目煮（昼食）

### ☆節分ってなあに？

節分とは季節の分け目(変わり目)のこと。

昔は四季の変わり目ごとに4回ありましたが、中国から伝わった風習が、2月の1回のみだったため、この日が“節分”を代表する日になったと言われています。

### ☆どうして豆をまくの？

昔は豆などの穀物に魔よけの力があると信じられており、旧暦では1年の最後の日にあたる節分に新しい年も家族みんなが元気に過ごせるよう、悪い鬼(病気や災難)が家に入ってこないよう豆で追い払い、福(良いこと)がやってくるように願いを込めて行うようになりました。

## 親子で作ってみよう！

### 22日(金)献立「豆腐とさつまいものケーキ」

※目安：幼児5人分

- ・絹ごし豆腐(35g) ・さつまいも(80g=小1/3本) ・砂糖(小1弱)
- ・油(大1弱) ・食塩(ひとつまみ)
- ・小麦粉(大2) ・ベーキングパウダー(小1/2弱) ←A

① さつまいもを“焼き芋”にする。

※軽く蒸かしてから、オーブンで200℃ 20～25分程度焼くと程良い甘さに。

② 焼き芋を粗め(塊が少し残る程度)につぶす。

③ ②と豆腐～塩を混ぜ合わせる。

④ ③と合わせたAを混ぜ、型に流し入れる。

⑤ 焼く。(180℃ 約25分)

※小麦アレルギーのお子さんには、小麦を米粉に代えて作りましょう。

### お子さまクッキングポイント♪

- ♪「蒸かしたさつまいもをつぶす」 ざっくり粗めにつぶすのがポイント
- ♪「型に流し入れる」 こぼさずにできるかな～？

「季節の食べものクイズ」 正解は“だいず”でした！