2023年 2月 きゅうしょくだより

♪きせつのたべものクイズ♪

なんというなまえのやさいでしょう？

♪ヒント♪

みどりいろの“へた”をとってたべるよ。あおいろのまるのなかにあるのは、あかくなるまえのあかちゃんいちご。

今月の行事料理：節分

「あかおにさんライス・五目煮、トラ柄ケーキ」

＜ 3(金)の献立：昼食、午後おやつ＞

☆なぜ“豆”をまくの？

旧暦では「立春が新年のはじめ」とされており、立春の前日＝新年の前日という特別な日に災いを家に入り込ませないように豆をまくと言います。給食では五目煮に“大豆”を使います。また、鬼を災いととらえて「豆＝魔目＝鬼の目を打つ＝鬼をやっつける」という意味も込められているそうです。

☆鬼がトラ柄のパンツを履いている理由は？

鬼が出入りする方角は”北東”とされ、「鬼門(きもん)」と呼ばれています。

0度(北)をネズミとし右回りになるように十二支を方角に当てはめると……、30度はウシ 60度はトラ。90度(東)はウサギとなります。

鬼門は、ウシとトラの中央部分に位置します。これを「頭がウシ(角部分)で下がトラ(パンツの柄)」と考えたからとされています。　※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「いちご」でした！みどりいろのいちごからあかいろのいちごにしてたべられるようにするために、みつばちさんにもおてつだいしてもらってるんだって。

☆大豆のち・か・ら☆

大豆は、鬼退治のみならず、栄養素がバランスよく含まれていて、日々食卓にならべたい食品です。

◇別名は、「畑の肉」

豆は、炭水化物を多く含むのが特徴ですが、大豆にはたんぱく質が多く含まれるため、「畑の肉」とも呼ばれます。たんぱく質と聞いて浮かびやすい”肉や魚”は動物性なのに対し、大豆は植物性に分類され、動物性と比較し“脂質”を多く含まないのも特徴です。

◇食物繊維も含んでいる！？

成人女性・男性で20～40%弱の割合で日本人は「食物繊維が不足している」と言われています。玄米等の穀類・芋類・きのこ・海藻・野菜・果物……野菜を増やすのは、火を通してかさを増やしやすくはできても、なかなか実現しづらいもの。そんな時は納豆や大豆水煮をうまく活用してみてくださいね。

※食物繊維は“おから”に含まれるので、豆乳や豆腐には要注意です。

おうちで作ってみよう！

＜ 17(金) 午後おやつ ＞

☆くるくるまいて楽しく☆　「ウィンナーパン」

※目安：幼児1人分

ウィンナー1本(10g目安)・ホットケーキ粉 20g・牛乳 8ml

(1)ウィンナーを縦半分に切り、茹でて水気をきる。

（噛み切れない場合は、刻んで生地に練り込む。）

(2)ホットケーキ粉に牛乳を混ぜ、等分して棒状にのばす。

(3)ウィンナーを生地に巻き付けて焼く。

オーブン 180℃ 10分程度

お子さまクッキングポイント♪

♪ホットケーキ粉に牛乳を混ぜる。

♪生地をのばす　♪ウィンナーに生地を巻き付ける

◆◆◆小麦や乳アレルギーがある場合◆◆

水 20ml・粉寒天 0.4g・米粉 20g・ベーキングパウダー 1g・砂糖 1.6g・塩 0.2g・油 4g・豆乳 7ml

①水に寒天を溶かし2分程度沸騰状態を保ちそのまま固める。

②米粉～塩を混ぜ、①を崩しながら加えてよく混ぜる。

③油・豆乳を加えてよくこねて、等分し棒状にのばす。

④ウィンナーを生地に巻き付けて焼く。オーブン 190℃15分程度