



食育だより

☆☆2月3日は節分です☆☆

節分とは、季節の節目となる日のことで、季節が冬から春に移り変わる時です。節分の豆まきは、新年に福を呼び込み、「邪気=鬼」を払うために行われます。

今年の恵方は・・・

「南南東」

恵方に向かって、願い事を思い浮かべながら丸かじりし、言葉を発せずに最後まで食べると願い事が叶うとされています。



畑の肉・・・ **大豆**



節分の豆まきに欠かせない大豆は、昔から日本の食生活になくってはならない食材です。

～大豆に含まれる栄養素～

タンパク質・・・筋肉や骨を作る
鉄・・・貧血を防ぎ、血を作る
食物繊維・・・お腹の調子を整える
イソフラボン・・・骨を丈夫にする

さつまいもとひじきの五目煮

材料

- ・ひじき 4g (水で戻す)
- ・さつまいも 90g
- ・にんじん 70g
- ・油揚げ 20g
- ・大豆(水煮) 90g

調味料

- ・だし汁 130ml～
- ・酒 15cc
- ・みりん 15cc
- ・砂糖 15g
- ・濃口しょうゆ 15cc

作り方

- ・油揚げは細切りにし、熱湯をかけ油抜きをする
- ・さつまいもは皮付き、にんじんは皮を剥き、それぞれ1cm角のサイコロ状に切る
- ・ひじきの水気を切り、フライパンに油を熱して人参を入れ、油がなじんだらさらにひじきを入れ炒める
- ・だし汁を加え、さつまいも・油揚げ・大豆を入れ、残りの調味料をすべて入れ、アルミホイルで落とし蓋をし、弱火で煮る
- ・にんじん・さつまいもが柔らかくなり全体に味が馴染んだら完成

