



# 食育だより

## きりん保育園

### 令和2年2月



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。

大寒（1月20日）が過ぎるといよいよ春到来です。

まだまだ寒い日が続くので、ビタミンを多く含んだ冬野菜を食べて、免疫力を高めましょう



節分（せつぶん）は、雑節の一つで、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のこと  
節分とは、「季節を分ける」ことも意味している。  
一般的には「鬼は外、福は内」と声を出しながら福豆（煎り大豆）を撒いて、年齢の数だけ（もしくは、1つ多く）豆を食べる。  
恵方巻は、その年の最も良いとされる方向に向かい、願い事を思い浮かべながら1本丸かぶりする。

2020年の恵方は  
**西南西**

### 今月のおすすめレシピ

#### おからやきもち

おから200g 餅粉200g ミルク120cc  
三温糖60g 油10cc 油（焼き用）適  
たれ 醤油10cc みりん6cc 三温糖6g 水適

- ① ボウルに材料をすべて入れよく混ぜる。
- ② 手に油を付けて形をととのえる
- ③ フライパンに油をしき弱火で蓋をして火が入るように焼く
- ④ 両面こんがり焼く
- ⑤ ④にたれを絡めて出来上がり。

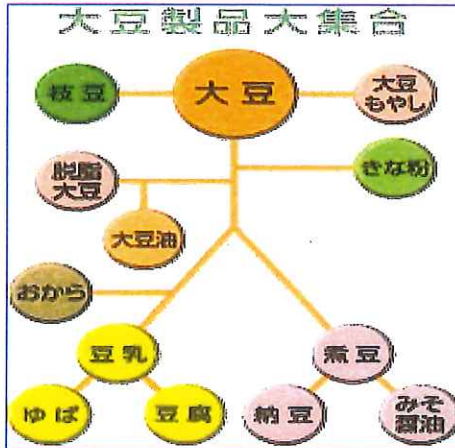
## 畑のお肉

### 大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富でいろいろと調理加工されて食べられとても消化吸収が良くなっています。



☆大豆たんぱく質☆ たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を必須アミノ酸といい、大豆には、この必須アミノ酸が動物性たんぱく質に負けないほど多く含んでいます。



### 大豆パワーの調味料「みそ」を見直しましょう。

みそは、大豆を煮たり蒸したりしたものにこうじ（こうじ菌というカビの仲間を米や大麦に繁殖させたもの）と塩を混ぜ合わせ、発酵、熟成させてつくります。昔は手前みそといって各家庭でさまざまなみそを手づくりしていました。発酵食品なので原料や製法が同じでも、住んでいる地域によって色や味などに違いが出ます。

