



R5. 2
いちじまこども園
調理室

暦の上では春ですが、1年で一番寒いのが2月です。旬の食材を使った汁物や煮物など、体を温める食べ物を積極的に取り入れ、寒さや風邪に負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。

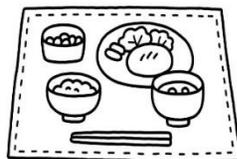
どうして大切なの？バランスの良い食事

栄養素は大きく分けて「体をつくるもと（肉・魚等）」「病気になるにくくする（野菜・きのこ類）」「力（ちから）のもとになる（穀類・芋類等）」の3つです。これらは相互に関係しあって働くので、いずれかが多すぎたり少なすぎたりする食事が続くと、肥満や便秘、疲れやすい等体調が悪くなり、病気につながる心配がでてきます。当園では、まつぼっくり組さんに手伝ってもらい、当日使用する食材を3つのグループにわけ、バランス良く給食に入っていることを知らせています。



おうちで簡単！「3つの器」で栄養バランスを考えよう！

- 主食の器
ごはんやパンなどの穀類
 - 主菜の器
肉や魚、卵、豆腐、チーズなどのタンパク質を中心とした料理
 - 副菜の器
野菜・芋・海藻などの料理
- *みそ汁などの汁物があるとさらに良いですね。



節分と大豆のお話

もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4回ありました。現在では、立春の前日のことを「節分」と言うようになりました。今年は2月3日（金）です！

節分に欠かせない「豆まき」は、病や災いを鬼に見立て、魔よけの力があると言われる豆をまいて追い払う行事です。地域によっては殻付きの落花生をまくところもありますが、一般的には炒った大豆をまきます。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、タンパク質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなど大豆特有の体に良い成分も含まれています。豆腐やみそ、きな粉など姿を変えて食卓に登場する機会も多いですね。

しかしながら消費者庁の注意喚起では、「窒息・誤嚥事故防止のため5歳以下の子どもには硬い豆やナッツ類を食べさせないように」とあります。豆を食べる際は、水煮大豆を汁物やサラダ、カレーライスなどに使用してみてもはいかがでしょうか？



作ってみませんか？

** キャベツカツ(4人分) **

材料

キャベツ.....120g	人参.....40g
ベーコン.....20g	バター.....7g
小麦粉.....7g	牛乳.....50cc
塩コショウ.....少々	パン粉.....40g
溶き卵.....1/2個分	油.....適量

作り方

- ①キャベツ・人参・ベーコンは千切りにしておく。
- ②ボウルに牛乳と小麦粉を入れ、泡だて器でよく混ぜておく。
- ③熱したフライパンにバターを入れ①をしんなりとするまで炒め、②を加えてとろみがつくまで加熱し、塩コショウで味を整える。
- ④③をバットに広げ粗熱がとれるまで冷ます。（完全に冷ました方が次の工程がしやすいです。）
- ⑤④を成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油でキツネ色になるまで揚げたら出来上がり！



キャベツがたくさん食べられるメニューです！

★★おいしい旬の食べ物★★

キャベツ



年中栽培されますが、採れる時期によって呼び名や特徴が異なります。冬に収穫されるものは「冬キャベツ」と呼ばれ、葉がしっかりと巻いて甘みがあるので、ロールキャベツやポトフなど煮込み料理や加熱して使用するのに最適です。

胃粘膜修復作用が期待できるため、揚げ物の添え野菜にぴったりです。また、外葉や芯は栄養価が高いので、捨てずに使うと良いでしょう。