

# きゅうしよく だより

2023年  
2月号

暦の上では春ですが、  
まだまだ寒い日が続いています。  
もう春はすぐそこです。  
寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



## 節分と豆まき

節分の日に行う「豆まき」は、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願う意味があります。

豆をまくときには、一般的に「鬼は外、福は内」と声をかけます。

豆まきのあとに、自分の年齢の数（地域によっては、自分の年齢に1つ足した数）を食べると、体が丈夫になり、風邪をひかず元気に過ごせるといわれています。

ご家庭でも豆まきをし、家族みんなで一年の無病息災を願いましょう！



## 花粉症と食生活

2月は花粉症の原因として多く見られるスギ花粉が飛散する時期です。花粉症は免疫機能のアンバランスが原因のひとつとも言われています。毎日、3食の食事をしっかり食べて、元気に遊び、十分に睡眠をとり、丈夫な体づくりを心がけることは、花粉症を防ぐために、とても大切です。また、食物繊維は、腸内環境を整え、免疫機能を保つのに役立ちます。食物繊維は、れんこんやごぼうなどの根菜類やイモ類、海藻などに多く含まれます。日本気象協会によると2023年春の花粉飛散予測は前年より多い地域もあると発表されているため、花粉症対策の面からも、これらの食材を意識して食べてみてはいかがでしょうか。



## キッズチャレンジクイズ

節分で玄関に飾るのはどれでしょう？



キッズチャレンジクイズの答え：③  
節分には、枝の枝に鰻の頭を立て、入り口に飾る習慣があります。昔から節分の夜には鬼が出没すると考えられており、枝の葉のトナリが邪気を押し出すと考える考えがあります。また、節分の夜には鬼が頭を叩く音が近づくようにするといわれています。

モグちゃんと一緒に学ぼう！食育ページ



スマホからも  
給食だよりやレシピに  
アクセスできます！



© 2022 シダックス栄養士会

## きせつの食べ物探偵団♪「れんこん」

### 選び方

- <全体>
- ・薄茶色でむらがない  
(白いものは漂白されている場合があります)
- ・ふっくらと太く重たい

### <切り口>

- ・白くみずみずしい
- ・穴のサイズが整っている



### \*栄養素\*

ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)と、食物繊維(お腹の調子を整える)がたっぷり

### \*豆知識\*

れんこんは切り方によって食感が変わります!!  
☆輪切り シャキシャキ(きんぴらにおすすめ)  
☆乱切り ホクホク(煮物におすすめ)  
☆すりおろす トロッと(料理のとろみづけになります)  
ただし、変色防止のためにれんこんを酢水にさらしてから煮るとホクホクになりません。

## つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理

## れんこんハンバーグ

材料：2人分

タマネギ	20g(1/7 個弱)	れんこん	80g(1/2 節強)
油	適量	ニンジン	10g(1/20 本)
鶏挽肉	75g	材料B	パン粉 5g(大さじ1・1/2 強)
塩	少々	牛乳	15g(大さじ1)
胡椒	少々	油	適量
味噌	17.5g(大さじ1 弱)	大根	50g(1/16 本)
卵	12.5g(1/4 個)	葉ネギ	5g(1/4 本)



- 1 熱したフライパンに油をひき、みじん切りにしたタマネギを軽く色づくまで炒めて冷ましておく
- 2 ボウルに【材料A】を入れ、粘り気が出るまでよく練る
- 3 2に味噌、卵、1のタマネギ、れんこん(半分は粗みじん切り、半分はすりおろす)、ニンジン(すりおろす)、合わせた【材料B】を加えて、よく練る
- 4 3を2等分し、空気を抜くように叩きながら丸めて、真ん中をくぼませる
- 5 熱したフライパンに油をひき、中火で4を焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で4～5分焼く
- 6 焼きあがったハンバーグを器に盛り、大根(すりおろす)と葉ネギ(小口切り)をのせる  
お好みで、薄くスライスして素揚げしたレンコンを添える  
※れんこんは、粗みじん切りにすることで、シャキシャキした食感を楽しめます!

お子様には、ハンバーグをよく練ってもらって、丸めてもらいましょう



保育園で人気のおやつ

## きな粉マカロニ

材料：2人分

きな粉	10g(大さじ1・1/2)	塩	少々
砂糖	15g(大さじ1・1/2)	マカロニ	20g



- 1 きな粉、砂糖、塩をきれいなビニール袋に入れて、混ぜておく。
- 2 鍋にお湯を沸騰させ、塩(分量外)を少々入れてマカロニをやわらかく茹でる
- 3 茹であがったマカロニをざるにあげ、水気を切り、冷めないうちに1の中に入れて袋の口をしっかりと閉じて振る
- 4 マカロニときな粉、砂糖、塩がしっかりと混ざったら、出来上がり!

袋をしっかりと閉じて、お子様に振るお手伝いをしてもらいましょう!



シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト

© 2022 シダックス栄養士会