

# 2020年 2月号 きゅうしよく だより

寒い日が続きますが、風邪は引いていませんか？  
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！



## 鬼は外!? 福は内!?

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」と掛け声をかけますが、鬼を祭神または神の使いとしている神社では、「鬼も内（鬼は内）」としています。

また、まかれた豆を、自分の年齢（数え年）より1つ多く食べると、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！  
裏面に節分豆のアレンジレシピがありますので、ぜひ作ってみてください！



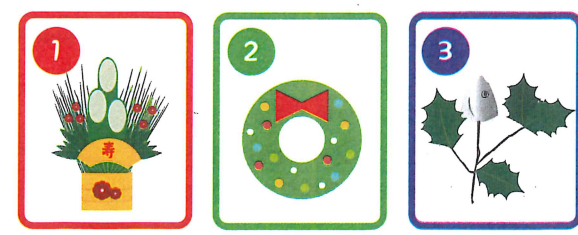
## 花粉症を防ぎたい!!

近年、花粉症は子どもにも多くみられるようになりました。花粉症は免疫機能のアンバランスが原因のひとつといわれています。花粉症を防ぐ上で、手洗い・うがい、1日3回の食事、十分な睡眠、元気に遊び丈夫な体をつくることはとても大切です。  
また、腸内環境を整えることで、免疫機能の改善が期待できます。  
腸内環境を整えるためには、食物繊維や乳酸菌が多く含まれる食材を積極的に食べることをおすすめします!!



## 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？

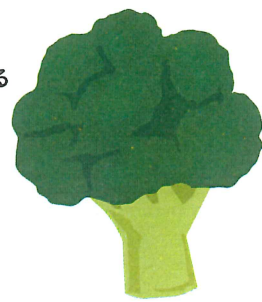


正解は① 栞飾(かいらざいわし)  
節分には、栞の枝に駒の頭を刺して入り口に飾る習慣があります。  
昔から節分の夜には鬼が出没すると考えられており、栞の葉が鬼の目を刺し、駒の頭の急臭で鬼を家に近づけないようにするという意味があり、魔除けのためにおこなわれます。

## きせつの食べ物探偵団♪「ブロッコリー」

### 選び方

- ・こんもりとつぼみが密集している
- ・かたく締まっている
- ・緑色が濃い
- ・茎がつつやしている
- ・傷や変色がなくみずみずしい



### \*栄養素\*

カロテン(目や皮膚の健康を保つ)  
ビタミンC(粘膜を強くする・風邪予防)

### \*豆知識\*

- おいしいブロッコリーのゆで方“むしゆで”
- ①ブロッコリーを小房にわける
  - ②フライパンにブロッコリーと塩ひとつまみを入れる
  - ③ブロッコリーが半分浸かるくらいの水を注ぎ入れ、フタをする
  - ④強火で3分蒸したら、湯を切り、できあがり!

## つくろえ食べよう! お料理\*大好き!

### きせつの食べ物ア料理 ブロッコリーの肉巻きフライ

#### 材料:2人分

豚肩ロース(薄切り)	150g	薄力粉	適量
塩	少々	卵	25g(1/2個)
胡椒	少々	パン粉	適量
ブロッコリー	100g(小1/2株)	油	適量



#### 作り方

- ①豚肩ロースは塩、胡椒をしておく
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、下茹でする
- ③②を豚肩ロースで巻き、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付けて、180℃の油で揚げる
- ④③がきつね色になったら、半分に切って盛り付ける

### 節分のかんたんおやつ

## お豆クッキー

#### 材料:12個分

炒り大豆	20g
バター	75g
粉砂糖	25g(大さじ3)
薄力粉	75g(2/3カップ)



#### 作り方

- ①炒り大豆はフードプロセッサーにかけ細かく砕く
- ②ボウルに常温に戻したバターと粉砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる
- ③②のボウルに薄力粉と①の炒り大豆を加えてさらに混ぜる
- ④③の生地を12等分にして丸め、180℃のオーブンで12分ほど焼く