



きゅうしょくだより

令和4年2月

かんのん町 保育園

2月3日は節分です。節分の豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われる大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



今月の食材

ブロッコリー、白菜、小松菜、長ねぎ、大根、れんこん、鯖、いよかん、ぽんかんなど。

大豆のこと

"大いなる豆"という意味の大豆。日本ではこの豆を様々に加工して美味しく食べてきました。「豆腐」「油揚げ」「納豆」「豆乳」「きな粉」「おから」「湯葉」「しょうゆ」「みそ」などバリエーションも豊富で、私たちの食生活にはなくてはならないものになっています。「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富な上に、不足しがちな栄養素である食物繊維や鉄分、カルシウムも多く含まれます。

やこめごはんとは・・・

2月3日の主食「やこめごはん」は山梨の郷土料理で大豆の入ったご飯です。



いただきます



ごちそうさま

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て 麴 と混ぜて味噌を仕込みます。味噌の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。

麴 は主に「米 麴」「麦 麴」「豆 麴」と3種類あり、地方によってこの 麴 を使い分け、味噌を仕込みます。

昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したものなのです。

ただししいせいで たべてますか？

ポイント①
テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかをまっすぐにする



ポイント②
あしのうらはゆかにつける

