2024年 2月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ
なんというなまえのやさいでしょう？

♪ヒント♪
みどりいろのおやさい。いつもたべているのは「つぼみ」のぶぶん。にたようなおやさいにはしろいろをした「かりふらわー」があるよ。

☆大豆のち・か・ら☆

大豆は、鬼退治のみならず、栄養素がバランスよく含まれていて、日々食卓にならべたい食品です。

◇別名は、「畑の肉」

豆は、炭水化物を多く含むのが特徴ですが、大豆にはたんぱく質が多く含まれるため、「畑の肉」とも呼ばれます。たんぱく質と聞いて浮かびやすい”肉や魚”は動物性なのに対し、大豆は植物性に分類され、動物性と比較し“脂質”を多く含まないのも特徴です。

◇食物繊維も含んでいる！？

成人女性・男性で20～40%弱の割合で日本人は「食物繊維が不足している」と言われています。玄米等の穀類・芋類・きのこ・海藻・野菜・果物……野菜を増やすのは、火を通してかさを増やしやすくはできても、なかなか実現しづらいもの。そんな時は納豆や大豆水煮をうまく活用してみてくださいね。

※食物繊維は“おから”に含まれるので、豆乳や豆腐には要注意です。

今月の行事料理：節分

「おにさんライス・五目煮、トラ柄ケーキ」

＜ 2(金)の献立：昼食、午後おやつ＞

☆なぜ“豆”をまくの？

旧暦では「立春が新年のはじめ」とされており、立春の前日＝新年の前日という特別な日に災いを家に入り込ませないように豆をまくと言います。給食では五目煮に“大豆”を使います。また、鬼を災いととらえて「豆＝魔目＝鬼の目を打つ＝鬼をやっつける」という意味も込められているそうです。

☆鬼がトラ柄のパンツを履いている理由は？

鬼が出入りする方角は”北東”とされ、「鬼門(きもん)」と呼ばれています。

0度(北)をネズミとし右回りになるように十二支を方角に当てはめると……、30度はウシ60度はトラ。90度(東)はウサギとなります。

鬼門は、ウシとトラの中央部分に位置します。これを「頭がウシ(角部分)で下がトラ(パンツの柄)」と考えたからとされています。　※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「ぶろっこりー」でした！よくたべるのは「つぼみ」のぶぶんだけど、「くき」のぶぶんもかたいかわをとったらたべることができるんだって！どんなあじがするのかな？

おうちで作ってみよう！

＜ 29(金) 午後おやつ ＞

☆これなら緑の野菜もパクパクいけちゃうかも！？☆

「ブロッコリーのケークサレ(米粉)」

※目安：幼児1人分(野菜：皮を除いた量で記載)

玉葱(みじん切り) 15g・ブロッコリー(小さめに切る) 8g
コーン 4g・米粉 17.6g・ベーキングパウダー 1g
無調整豆乳 19.6ml・油 4g・砂糖 3g・塩 0.2g

(1)米粉・ベーキングパウダーを混ぜる。
(2)豆乳～塩を分離しなくなるまでよく混ぜる。
(3)(2)に(1)を加えて、混ぜ合わせる。
(4)玉葱・ブロッコリー・コーンを加えて混ぜる。
(5)型に入れて焼く。
オーブン 180℃ 35～40分程度

※冷ましてから切ると包丁につかず比較的切りやすいです。

お子さまクッキングポイント♪
♪玉葱の皮をむく
♪材料を混ぜる
♪型に入れる