



2024年

パクパクだよい



一年で最も寒い日が続くといわれる2月は、旧暦で「如月（きさらぎ）」とも言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着（きさらぎ）」が転じた説があるそうです。寒い日も元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。今年度も残り2カ月となりました。子どもたちの成長を見守りながら、一日一日を大切に過ごしていきたいと思ひます。

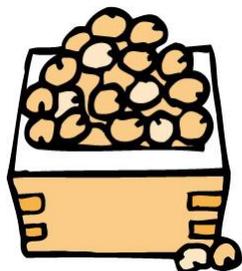


2月3日は節分です

豆(大豆)

豆には「悪いものを追い払う」ちからがあるとされ、鬼を追い払うために豆をまきます。また、年の数の豆を食べることで、1年間は無業息災で過ごせると言われています。

※5歳以下の子どもは、窒息・誤嚥事故防止のため、硬い豆は食べさせないようにしましょう。



恵方巻

その年の縁起の良い方向である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」とされる太巻き寿司を食べます。「縁を切らない」という意味を込め、切らずに1本丸ごとを食べます。

節分は立春の前日、新しい季節に変わるはじまりの日です。「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまき、悪いことを追い払い、福を呼び込む風習があります。また、鬼は真夜中にやってくるので、豆まきは夜に行うのが最適です。

いわしとひいらぎ

いわしの生臭いにおいと、ひいらぎのとがった葉を鬼が嫌うため、いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾り、鬼を追い払います。



今年の恵方は東北東です



大豆について

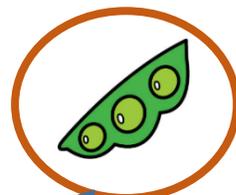
大豆の栄養

- たんぱく質・・・肉や魚などに多く含まれる、からだを作る栄養です。大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。
- ビタミン B1・・・疲労回復に欠かせない栄養です。
- 食物繊維・・・便秘の予防や、コレステロールの吸収をゆっくりにします。
- 鉄・・・血を作る栄養で、貧血予防に役立ちます。

大豆には、一粒の中にたくさんの栄養が詰まっています。また、大豆からはいろいろな加工品が作られます。

大豆の加工品

この他に、油揚げ、きなこ、がんもどき、豆乳なども、大豆から作られます。



枝豆が成長すると大豆になるよ



献立紹介

ココアケーキ

2月14日は、バレンタインデー。今年度はココア味のケーキを手作りしてみませんか？

【4人分の分量】

小麦粉	48g
ベーキングパウダー	2g
純ココア	4g
卵	60g
さとう	24g
スキムミルク	12g
ぬるま湯	36cc
バター（溶かす）	8g
スライスアーモンド	2g

1. 小麦粉、ココア、ベーキングパウダーを合わせて、ふるう
2. 卵黄は白くもったりするまで泡立て、1/3量の砂糖を加えて泡立てる。
3. 卵白を角がたつまで泡立て、残りの砂糖を2回に分けて入れ、よく泡立てる。
4. 卵白に卵黄を数回に分けて加え、粉類、ぬるま湯で溶いたスキムミルク、バターをさっくり合わせ、型に流し入れてアーモンドを散らし、20分ほど蒸す。