

きゅうしよくだより

2025年
2月号

新年になり早くも一ヶ月が過ぎました。大寒から立春までは一年のうちで最も寒い季節であり、立春を過ぎると少しずつ寒さが緩み始め、春の気配を感じることができます。



2月 2日 節分

今年の節分は立春が2月3日であるため、その前日が節分となります。



節分の起源は…?

古代中国の「追儺 (ついな)」という儀式にさかのぼります。追儺は、悪いものを追い払うための行事で、日本に伝わる際に、豆を使った風習が加わりました。豆には鬼を滅する力があると信じていたからなのです。

豆まきも地方によっては豆以外のものをまく家庭もあるそうです。豆まきをして年の数に、一つプラスした数の豆を食べ無病息災を願いましょう♪

注意 小さい子はのどにつまる危険がありますので注意してくださいね。

★恵方を向いて無言で巻き寿司 〜関西から広まりました

節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き無言で巻き寿司をガブリ！と丸かじりします。



こんな意味があります

- 1本丸ごと食べる▶ 「縁を切らないように」
- 無言で食べる▶▶▶ 食べ終わる前にしゃべると、福が逃げるとされているため
- 具は7種類▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 七福神にちなみます
- 海苔で巻く▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 福を巻き込みます



★鬼退治には玄関に柊と鯛

ひいらぎ いわし

柊 (ひいらぎ) のトゲで鬼が玄関から入ってくるのを防ぎ、鯛 (いわし) の臭いで鬼を遠ざける。柊と鯛は節分の定番で魔除けとして飾られます。



今年の恵方は
西南西です。



2月 6日 初午

2月最初の午 (うま) の日のことで、稲荷神社では五穀豊穡を願う祭りが行われます。初午は運氣が高まる日とされ、稲荷神社のお使いであるキツネの好物の油揚げを使った「いなり寿司」を食べると福を招くと言われています。



ごぎつねおにぎり

材料

米・・・ 150g
[すし酢調味液]
酢・・・ 14g
砂糖・・・ 4g
塩・・・ 1g

油揚げ・・・ 20g
[油揚げの煮汁]
だし汁・・・ 20g
酒・・・ 1.5g
砂糖・・・ 3g
醤油・・・ 3.3g

作り方

- 1 酢、砂糖、食塩を合わせて加熱し、すし酢を作る。
- 2 炊き上がったご飯に混ぜ合わせる。
- 3 油揚げは細かく切り、調味液で煮る。
- 4 酢飯に味付けした油揚げを混ぜ、おにぎりにする。



節分の事は耳にしますが、初午の事は、あまり聞いたことがないかもしれませんね。



次のうちもっとも薄味に感じられるのはどれでしょうか。

気にしてみよう!

- ① 熱いもの ② 常温のもの ③ 冷たいもの

料理の味の感じ方は温度によって違いがあります。調理中、味見をした時は丁度よい塩加減でも、冷めたら塩辛かった、などの経験はありませんか？これは、塩味は冷たい方が強く感じられ、熱いものは逆に薄味に感じられるからです。

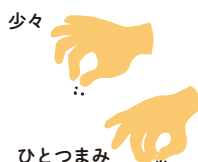
なので、もっとも薄味に感じられるのは…

① 熱いもの となります。

調理をする際、食べるときの温度を想定し味付けをすると丁度良い味付けができ、余分な塩を使わずに調理をすることが出来ます。

★塩を効果的に使うために覚えておきたいポイント

「少々」	「ひとつまみ」
親指と人差し指で軽くつまんだ量 (0.6～0.8g)	親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量 (1.2～1.5g)



少々とひとつまみの差は0.6g程で少なく感じますが、幼児1日の食塩摂取の目標量は3.5g、乳児は3.0gに設定されています。少しくらいと思わず小さなところから薄味調理を心がけていきましょう。

ビタミンで冬を元気に過ごしましょう！

体の調子を整え、抵抗力を高めるビタミンA・C・E、そして寒い季節に不足しがちなビタミンDは、特に意識して摂りたい栄養素です。これらは、冬に美味しい食べ物に多く含まれています。

ビタミンA (カロテン)



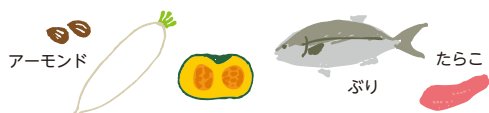
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬野菜やかんきつ類、たら、レバー、玉子(卵黄)などに多く含まれています。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。野菜や果物、いも類などに多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぐ働きがあります。

ビタミンD



丈夫な骨作りに役立ちます。日照時間が短い冬は、食べ物から意識して摂ることが大切です。

お豆のスーパーパワー

豆は、含まれる栄養素で大きく2つに分けられます。その他にも、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。

エネルギーの源に!

でんぷんグループ (糖質 50% 以上含む)

高タンパクグループ (タンパク質 25% 以上含む)

畑の肉! 良質なタンパク質!



あずき



いんげん豆



さんどう豆 など



もろ豆など



大豆



落花生 など

他にも… 栄養たっぷり!

カルシウム

骨や歯を作るのに必要な栄養素です。骨量が増える成長期には、十分な摂取が必要です。

食物繊維

豆には、腸の動きを活発にし排便を促す不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

ポリフェノール

抗酸化作用のあるポリフェノールは、抗アレルギー作用や免疫力を高める効果があります。

ビタミン

糖質をエネルギーに変えるビタミン B1、脂質の代謝に必要なビタミン B2 など、ビタミン類を豊富に含みます。