



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。

大豆の栄養 ~畑のお肉~

畑のお肉と呼ばれる大豆。その特徴は、他の豆類に比べて**タンパク質と脂質が多い**こと。大豆のタンパク質を構成するアミノ酸は、穀類には少ないものが多く、一緒に食べることで、**アミノ酸補足効果を発揮！**栄養価が高まるのです！そして！皆さんも聞いたことがあるかもしれない**“サポニン”**や**“イソフラボン”**。サポニンは、癌や動脈硬化の予防・血清コレステロールの低下や排便促進、イソフラボンは女性ホルモンと類似のはたらきを持ち、骨粗鬆症の予防に効果があるとされています。

おいしいつぼやき

最近、「今日なあに？」の後に、「保育園とかお家でも食べたことあるやつだ！」「食べたことないから、食べられるかわかんない。」という声が聞こえてきます。“食べたことがある”という安心感からか、ホッとした表情をしている様子が見受けられ、改めて多くの食材にふれることの大切さを感じさせられました。今は食べられなくても大丈夫！慣れ親しめる食材が増えるよう、私達も頑張りますね！

2月のテーマ

寒さに負けない体をつくりましょう

冬野菜のシュウマイ

材料 (24 個分)

- ・豚挽き肉 250g
- ・生姜 1片
- ・味噌 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・とうもろこし 50g
- ・れんこん 50g
- ・白菜 100g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・しゅうまいの皮 24枚

作り方

- 1 白菜はみじん切りにして茹で、きっちり絞ってから片栗粉大さじ1をまぶします。
- 2 れんこんは粗いみじん切りにします。コーンと一緒に片栗粉大さじ1をまぶします。
- 3 ボウルに豚挽き肉を入れて生姜・味噌・ごま油を入れてよく混ぜます。挽き肉に粘りが出でてきたら、白菜を加えます。白菜がなじんだら、レンコン・コーンを加えて混ぜます。
- 4 皮で具を包みます。サラダ油を薄く塗った皿にシュウマイをのせて、蒸気の上だった蒸し器で15分蒸します。

かぜが流行しています

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。

