







2月食育だより

北方なかよし保育園
令和5年2月1日

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。
2月には節分があります、季節を分けるという意味と、季節の変わり目には体調を崩しやすいので気をつけるという意味があります。
毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。

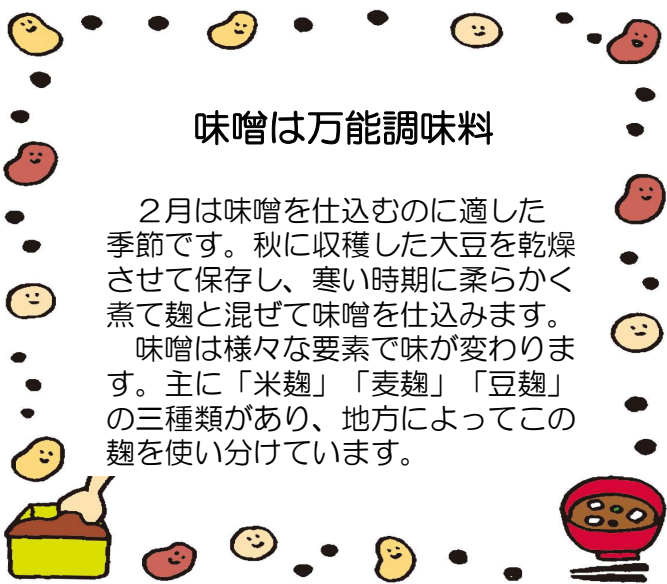
「旬」の効用～旬の食材を食べるとなぜいいの？～

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」が分かりにくくなっています。食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしています。
今こそ、「旬」の味わいを食卓に！

<p>いちご・たけのこなど</p> <p>体の機能を活性化する酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した毒素を、体外に放出してくれます。</p> 	<p>すいか・きゅうり・トマトなど</p> <p>暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復してくれます。</p> 
<p>りんご・みかん・大根など</p> <p>体を温める良質なたんぱく質・脂肪・糖質を多く含む食材が寒さから体を守ってくれます。</p> 	<p>ぶどう・栗・柿など</p> <p>糖質・ビタミン・ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテをから体を回復してくれます。</p> 

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。
味噌は様々な要素で味が変わります。主に「米麴」「麦麴」「豆麴」の三種類があり、地方によってこの麴を使い分けています。



☆ 鉄分たっぷりほうれん草サラダ ☆

<材料> 幼児4人分

- ・ほうれん草・・・1束
- ・干しひじき・・・小さじ1
- ・まぐろの油漬け・・・40g
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・すりごま・・・大さじ1
- ・しょう油・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・コーン・・・20g

<作り方>

- ①干しひじきは水で戻し、よく洗う。ほうれん草は3cm長さに切り、茹でて水で冷ます。
- ②よく絞った①とコーン・まぐろの油漬け・調味料でよく和える。

