



2020年2月  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さは続きます。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をしっかりと行いバランスの良い食事と十分な睡眠をとるなど予防策を取り風邪に負けない体を作っていきましょう。

## バランスの良い食事??

バランスの良い食事とはどのような食事かご存知ですか??

主食・主菜・副菜がそろった状態を言います。

**主食**⇒ご飯・パン・麺・いも類・南瓜など

**主菜**⇒肉・魚・卵・豆

**副菜**⇒野菜・きのこ・こんにゃく類

毎食毎食、全部揃えるのはとっても大変ですよ！朝ごはんや、忙しい日が続くときは、前もって以下のようなものを調理しておくことをお勧めします

### 【豚汁】

お肉・野菜・きのこ類などをたっぷりといれ、おだしも天然のものを選ぶと、立派なおかずになります！

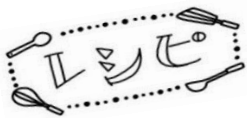
あとはお魚を焼けば栄養バランスばっちりです



### 【カレー】

作り置き定番と思われる“カレー”ですが、具材の工夫をすればバランスを整えることができます！

いも類は糖質が多いので控えめに！お肉はたっぷり！トマトやえのきも細かく刻んでいれましょう！カレーの日は雑穀米や粉寒天をいれてご飯を炊くのもよいでしょう



お弁当のおかずにも！おやつにも！

## お豆腐入りナゲット

### 【材料】

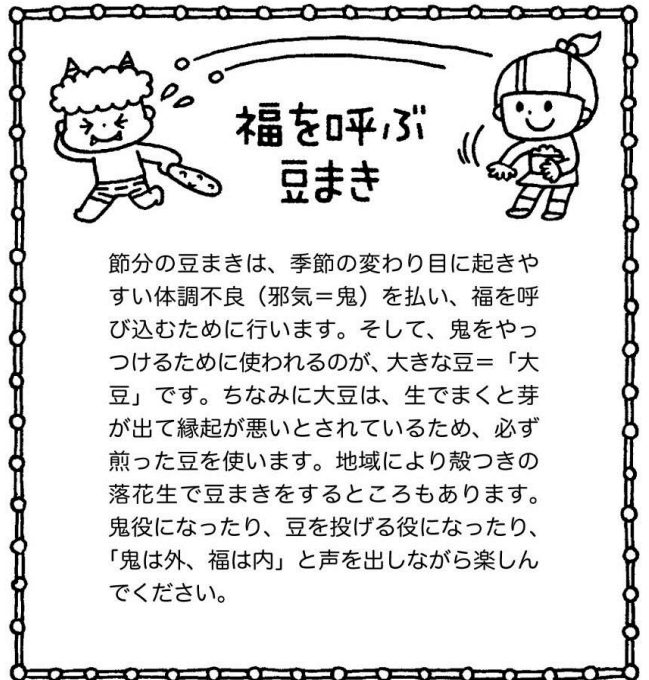
木綿豆腐 1丁  
鶏ひき肉 150g  
長ネギ 30g  
すりおろし生姜 小さじ1  
卵 1/2個  
醤油 大さじ1  
塩 少々  
片栗粉 大さじ2

### 【作り方】

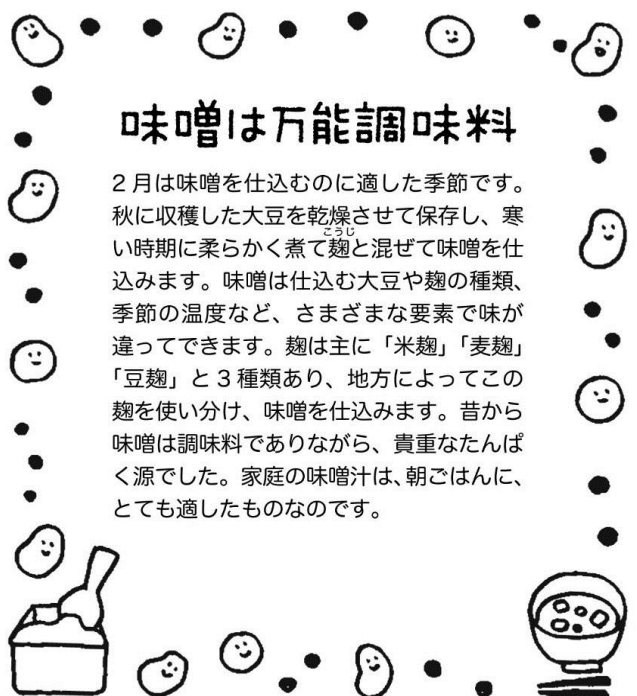
- ①豆腐は水切りする
- ②ねぎはみじん切りにする
- ③豆腐、ひき肉、ねぎ、しょうがをよく混ぜ合わせ、調味料と片栗粉を入れる
- ④8個に分けて丸め、フライパンで焼く（揚げてもOK）

### 【ポイント】

冷蔵庫に余っている野菜はどんどんいれてしまいましょう！  
ナゲットは大人気なので、苦手な野菜でも、きつと食べてくれますよ！



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



## 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。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したものなのです。

混ぜ合わせる工程は  
お手伝いしてもらっても  
良いですね！

