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ね！
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】
作り置きの定番と思われる“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

福を呼ぶ豆まき

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麹（こうじ）と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と３種類あり、地方によってこの麹を使い分け、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、とても適したものなのです。

エシピ

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、きっと食べてくれますよ！

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！