



2020年1月31日
かすみ台第二保育園
栄養士 栗原 豊林

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。体調を崩しがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、いり豆や豆を使った料理で元気に過ごしましょう。

今月は、れんげ組さんの味噌づくり、ゆり組さんのカレー作りなどのクッキング保育や魚の解体ショーなどの食育も計画しています。

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。

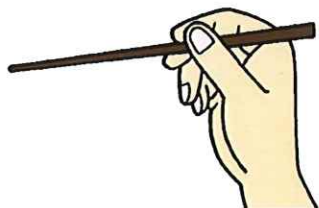
味噌は万能調味料

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、朝ごはんにとても適したもののなのです。

はしを使って美しく食べよう

はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

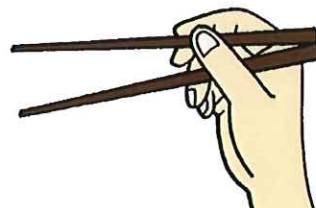
はしを正しく持って動かしてみましよう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。