

2月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



暦のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。
空気が乾燥していて、感染症などが流行しやすくなります。
室内の換気と加湿を心がけて、冬をのり切りましょう。

節分

節分とは読んで字のごとく「季節の分かれ目」の意味で、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日に年に4回あります。
旧暦では1年は春に始まると考えられていたため、昔の人は立春の前日の節分を特に大切にしてきました。
季節の変わり目には邪気（鬼）が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気払いをします。
豆まきが終わったら自分の年の数、又は年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。これは1年の無病息災を祈るしきたりです。



体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。
体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。
乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さの厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて免疫力を高めましょう。



今月のおすすめレシピ～鬼まんじゅう～

材料（4個分）

・さつま芋	200g
・米粉	20g
・水	35ml
・薄力粉	80g
・砂糖	60g

角切りにしたさつま芋の角がゴツゴツ見える様が鬼のツノや金棒を想起させることから、この名前がついたといわれています。



- 作り方**
- ①さつま芋は厚めに皮をむいて1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気をとって、砂糖をまぶす。
 - ②薄力粉と米粉を一緒にふるいにかけておく。
 - ③①に水と②を入れ、粉気がなくなるまで混ぜ、4等分に分ける。
 - ④10cm 角くらいに切ったクッキングシートの上に③をのせ、蒸し器で15分くらい蒸す。

「稚内市教育委員会こども課」