

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。
風邪などの感染症予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



節分

冬の節が終わり、春の節に移る季節の変わり目の日。一般的には、災害や病気などの悪いことを鬼に見立てて「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆まきをします。
豆を使うのは、鬼の目を打つ「魔目」、鬼を滅する「魔滅」、マメに働くという語呂合わせなどからきているようです。



大豆



大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性食品中でタンパク質が多い食品です。
しかも脂質量が少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれます。
また、大豆に含まれるレシチンは脂肪代謝に効果があり、イソフラボンは骨粗しょう症、がん、動脈硬化の予防に効果があると言われています。
いずれにしても大豆製品は栄養機能性食品として優れ、健康維持に効果のある健康食品と言えます。



今月のおすすめレシピ～おからドーナツ～

材料（幼児1人分）

・乾燥おから	6g	・牛乳	8g
・薄力粉	24g	・水	7g
・ベーキングパウダー	1.2g	・油	3g
・三温糖	6g		

「おから」は豆腐を

作る時に大豆から豆乳をしぼったあとの残った部分で、タンパク質、食物繊維などが豊富で栄養満点です！！



作り方

- ①薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②ボウルに①と三温糖、乾燥おからを入れて牛乳を入れながらこね、生地を作る。生地の硬さをみながら、水を加えて調整する。
- ③生地を麺棒で厚さ7mm位に伸ばし、ドーナツ型で抜く。
- ④油を170℃に加熱し、③を返しながらかける。

「稚内市教育委員会こども課」