



# 2月の食事だよ!



「参考資料：いただきますごちそうさま・こどもの栄養」

2月は1年の中で1番寒い月ですが、節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。暦の上では春が近づいていますが、稚内ではまだまだ厳しい寒さが続きます。感染症を予防するために、良質なたんぱく質やビタミンを含むバランスの整った食事と、十分な睡眠がとれる規則正しい生活を心がけましょう。



## 節分



年4回ある季節の分かれ目のこと。中でも、春が始まるとされる立春前日の「節分」が大切にされてきました。それは、新しい春を迎える年迎えの行事であり、疫病や災害を鬼にたとえ、それらを払う行事でもあるからです。節分の豆まきの豆には大豆が使用されます。豆には悪い事を防ぐ力があるといわれ、一年間健康に過ごせるようにと節分の豆を自分の年の数だけ食べます。



## 大豆ってどんな食べ物?



大豆は植物ながら、たんぱく質が豊富で人間の体をつくるために必要な20種類のアミノ酸のすべてを含んでいます。

たんぱく質は、体の成長や、体力づくり、免疫力アップのために日々欠かせない栄養素。大豆のたんぱく質は様々な加工品からもとることができ、消化吸収率がよいのも特徴です。また大豆には、食物繊維やオリゴ糖などの機能性成分も多く含まれています。毎日の食卓にプラスしてみませんか?



## 今月のおすすめレシピ ～豆腐入りお好み焼き～

### 材料(6~8個分)

・絹ごし豆腐	200g	・キャベツ	100g
・米粉	100g	・油	適量
・卵	1個	・ソース	適量
・水	100ml	・マヨネーズ	適量
・かつお節	大さじ3	・コーン	大さじ2

### 作り方

- ① キャベツを粗みじん切りにする。
- ② ボールに豆腐を入れて、泡立て器で混ぜてトロトロにする。
- ③ 米粉、卵、水、かつお節を混ぜ合わせ、①のキャベツも入れ混ぜる。
- ④ 油を薄くひいたホットプレート等で両面を焼く。
- ⑤ 好みでコーンをトッピングしたいソース、マヨネーズをかける。

大豆製品を食べて感染症に打ち勝つ体力や免疫力アップ!!

「稚内市教育委員会子ども課」