

2月 給食だより

令和2年2月3日
おおむたこども園
肥田木 直美

【節分と福豆】 鬼は外、福は内

今日は、節分。「鬼は外」「福は内」のかけ声で豆をまき、無病息災を祈ります。豆まきに炒った豆を使うのは「鬼の目＝魔目（まめ）を射る」が「豆を炒る」に転じたといわれ、豆まき用に炒ったものは「福豆」と呼ばれます。年の数だけ豆を食べるのは、その分の福を体に取り入れるという意味があるそうです。

明日は立春。暦の上では、もう春です。雛人形も飾っていいそうですよ。この前作った繭の餅も片付けましょう。

【節分のイワシ】

2月3日の節分には、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたイワシの頭を突き刺した「やいかかし」を飾ります。ギザギザしている柊の葉には目に刺さるとい理由から、焼いたイワシはそれにおいから、鬼が苦手とするものといわれています。また地域によってはイワシを食べる風習があり、邪気を払うという意味が込められています。給食では「イワシの蒲焼」ができました。今日も焚き火を囲み、「がらんつ」を食べました。

【大豆】

大豆はたんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい、鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維など多く含みます。

【栄養失調】

1月29日の新聞で「フードロス」が問題になっている一方で「日本人の栄養失調」取りざたされていることを知りました。

原因は、偏った栄養摂取です。

野菜不足により、水溶性のビタミンB群、ビタミンCの欠乏、日照不足によるビタミンDの欠乏などが起こっているそうです。

ビタミンB群、ビタミンCは野菜や果物などから得られますが、なかなか体に蓄積できません。栄養素は種類が多く、それぞれ違った食品に含まれるため、多種の野菜から摂取することが必要です。

また、野菜ジュースや缶詰には、ビタミン類がほとんど失われているのには驚きました。

肌のトラブル、消化不良、免疫力の低下も「栄養失調」が一因と考えられます。

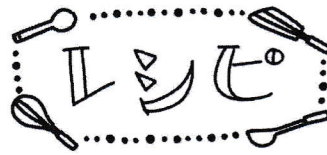
最近、美白意識も高まり、日光に当たらない人が多く、ビタミンDの欠乏になり、うつ病を引き起こす要因があることが立証されており、骨の成長や再生に影響を与えます。

一説では、がんの発生率と関連があるともいわれています。

おおむたの子どもたちは、悪天候以外は外でたくさん遊び、日光を浴びています。

そして毎日納豆を食べて、ビタミンB群も摂取しています。

家では、鍋類やスープなどいろいろな野菜を入れて食べてみてください。今の時期は、体も温まりますよ。



郷土菓子
1月レシピ（おやつ編）

「ふくれ菓子」社協レシピ 子ども1人分

・小麦粉	15g
・黒砂糖（粉末）	14g
・卵	8g
・酢	1.5g
・重曹（タンサン）	0.5g
・牛乳	13g
・はちみつ	1g

（作り方）

- ① 小麦粉、黒砂糖、重曹は混ぜて、ふるっておく。
- ② 卵を割り、酢、牛乳、はちみつを混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、泡だて器でしっかり混ぜる。
- ④ 蒸し器で30分～50分蒸し、竹串で刺して生地が付いてこなければ完成です。

※ミキサーで混ぜてもいいですよ。きめ細かくなり、シフォンケーキみたいにふっくら柔らかくなります。

※酢を入れるのは、重曹の臭さを消すためと、小麦粉のグルテンに作用して生地が伸びやすく、また炭酸ガスを発生させるのでふっくらと膨らみます。

※宮崎県、鹿児島県の郷土菓子で重曹を使用するため、「ソーダ菓子」とも呼ばれます。