



節分



節分は、季節の変わり目を表す日本の伝統行事で、立春の前日に行われます。昔の人は、この日を一年の始まりと考え、病気や災い(鬼)を追い払い、元気に過ごせるように願いました。

節分には「豆まき」や、「恵方巻」を食べる風習があります。日本の行事や食べ物に親しみながら、季節の変化を感じ、食の大切さを知る機会にしていきたいですね！

節分と大豆の力



節分の豆まきに使われる大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食べ物です。しかもそのたんぱく質は、体に取り込まれると95%が吸収され、活発に働いてくれます。さらに、カルシウムや食物繊維なども豊富に含む優れたものです。大豆はそのままだけでなく、豆腐・納豆・味噌・醤油・きなこなどの食品に姿を変えています。毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう！

栄養がつまった冬野菜



大根、かぶ、白菜、ねぎなど冬に旬を迎える野菜には、寒さに負けないように栄養をたっぷり蓄えて育つのが特徴です。特に、ビタミンやミネラルなどの栄養が豊富に含まれていることで免疫力を高めて元気なからだづくりを助けてくれます。鍋料理やスープなどにすると食べやすく、野菜の栄養も無駄なくとることができます♪



献立紹介



今月は、給食でも好評だった大豆を使ったメニューを紹介します。チリコンカンとはメキシコの料理で豆やひき肉、野菜と一緒に煮込んだ料理です。給食ではみんなが食べやすいように、優しい味に仕上げました♪

【チリコンカン】(4人分)

大豆水煮	80g	
豚ひき肉	80g	
れんこん	80g	
たまねぎ	80g	①野菜をすべて角切りにする。
にんじん	20g	②根菜から炒め、火がとおったら大豆以外の野菜と、ひき肉を炒める。
エリンギ	30g	
ピーマン	20g	③調味料類を加えて混ぜ、時々かき混ぜながら汁気が少なくなるまで弱火で煮込む。
にんにく	1cm	
トマト缶	200g	
ケチャップ	大さじ 1	
コンソメ	小さじ 1/2	
塩	少々	

