



2月栄養便り



2月を迎え節分がすぎ、少しずつ春の気配が感じられます。ですが、まだまだ寒い日が続いていますので皆様、体調管理につとめましょう！！

一厨房からのコメントー

今月は節分レクリエーションでした。みんなでホットプレートを使って焼きそばを作りました。半熟目玉焼きを乗せて！皆さん、おかわりもされて目の前で作る焼きそばを楽しんでおられました♪その後、鬼は外・福は内と・・・豆まきをされて一年の無病息災を願われていました。

節分の様子



誕生日会メニュー



節分で余った大豆を有効活用！大豆レシピ



☆小松菜と大豆の春巻き☆

【材料10本分】

- ・大豆(水煮) 40g・小松菜 150g(1袋分)・豚バラ 100g
- ・春巻きの皮 10枚・にんにく みじん切り・コショウ・
- みりん 大1・みそ 大1・ごま油 小1・水 大2

- ① 小松菜と豚バラ肉は1cm幅に切る
- ② フライパンに豚バラ肉とコショウを入れ中火で炒める。
豚バラ肉に火が通ったらニンニク・大豆・小松菜・塩を加えよく炒める。味噌・みりん・水を加え煮立たせ、水溶き片栗粉を回し入れトロミをつける。
- ③ 火を止めバットに移してよく冷ます
- ④ ③を春巻きの皮で包み180℃の油できつね色になるまで揚げる
小松菜と大豆が入った食べ応え十分！！
揚げたてをご飯といっしょにどうぞ♪

☆簡単！厚揚げと大豆の豆乳スープ☆

【材料4人分】

- ・厚揚げ 1パック・大豆水煮 1パック
- ・味覇 小1.5・無調整豆乳 200cc・水 適量

- ① 厚揚げをさいの目に切る
- ② 鍋に大豆水煮・厚揚げ・水を入れ
強火にする。沸騰したら1分煮込む
- ③ 味覇・豆乳を入れたら完成！！
※豆乳を入れたら、ふきこぼれに注意
しましょう。

畑の肉と呼ばれる大豆には、タンパク質が豊富に入っています。健康な体作りにはもってこいな食材です。ぜひ、取り入れてみてはいかがでしょうか？

Topics1 節分について調べてみた！！

節分とは？・・・季節の変わり目のことです。立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。「節分は2月3日のみ」という印象があると思いますが、もともとは春夏秋冬、すべての季節の節目をさす言葉。そのなかでも、旧暦で新年のはじまりを表す春がもっとも重要とされ、現在では2月3日の節分が一般的になりました。

「豆まき」の風習はいつから？・・・今や当たり前におこなわれる豆まきです。季節の節目にはおめでたいイメージがありますが、昔から悪いものが家に入りやすい時期と考えられてきました。悪いものを退治するためにおこなうようになったのが豆まきです。「豆まき」がおこなわれるようになった時期は不明とされていますが、江戸時代には節分の豆まきが定着したとされています。このことから、豆まきには、かなりの長い歴史があるようです。

鬼に豆をまくのはどうして？・・・仏教では、鬼は煩惱を表します。節分の鬼は赤か青のイメージがありますが、実はほかにも緑・黒・黄色の鬼がいるのをご存じですか？赤は欲望、青は怒り、緑はやる気が出ない、黒は疑い、黄色は甘えなどの意味があり、それぞれが違う煩惱の種類を表しているそうです。自分が打ち勝ちたい煩惱を選び、それを表す鬼に豆をぶつけるといいとされています。鬼に豆をまくことで煩惱を追い払い、気持ちよく新しい季節を迎えるようにしましょう！！

豆まきに使われる豆は大豆が使われますが、大豆には穀霊と呼ばれる精霊が宿っていると考えられていました。そのなかでも大豆はもっとも粒が大きく、ほかより多くの精霊が宿るとされています。

豆には縁起の良い意味がたくさんありますね。

節分にはかせない恵方巻き・・・その年の恵方に向けて太巻きを食べる節分の風習。決まり事がありますが、丸ごと一本ひと言も話さずに食べることがほとんど。恵方巻きを切らずに丸ごと食べることは「大事なご縁を切らないために」という意味があり、無言で食べる事には「話ながら食べると福が逃げるから」といういわれがあります。皆さん、恵方巻きはどのような具材を巻いて食べられましたか？節分には、色んないいつたえがありました。今年、豆まきをされてない方、恵方巻きを食べていない方、ぜひ来年の節分で豆まき・恵方巻きを食べて福をよびよせましょう◎！！