

# うぼらぶ通信

## 2月号 (2018)

今年の冬は寒い日が続きましたが、暦の上では春の文字がみられる季節になりました。春には菜の花や山菜など、少し苦みのある野菜が出てきます。この苦みには冬の間に体にたまった老廃物を外に出す働きがあり、体を目覚めさせてくれます。この季節でしか味わえない野菜がありますので、苦みのある食べ物にも挑戦してみたいはいかがでしょうか？

### 節分のお話

一年の季節は春分、夏至、秋分、冬至で4つに分かれます。その季節の変わり目の前日を「節分」と呼び、現在では2月の節分がよく知られるところ。節分に行く豆まきは、元々中国から伝わってきたものです。神様のお告げで、豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたというお話から、豆をまいて鬼や悪いものを家から追い出し、新しい年を迎えるという意味が込められています。本来は炒った大豆をまきますが、現在では拾った豆を食べるのは衛生上よくないので、殻付きの落花生をまくところが増えました。自分の数え年の数だけ豆を食べると一年間病気にならず、健康で過ごせると言われています。

### ～今月の二十四節気～



#### 【立春】りっしゅん:2月4日

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。まだまだ寒さは厳しいですが、立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

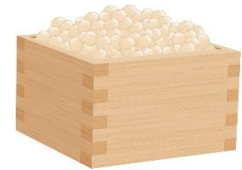
#### 【雨水】うすい:2月19日

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。

### 豆のマメ知識

#### 大豆の栄養を見てみよう

- タンパク質・・・体をつくる大切な栄養素
- 脂肪・・・血管を丈夫にするリノール酸など体に良い油が含まれる
- ビタミンB2・・・疲労回復細胞の再生。別名「発育のビタミン」
- ビタミンE・・・抗酸化作用、血液をサラサラにする
- 鉄・・・貧血を予防
- 食物繊維・・・おなかの調子を整える
- イソフラボン・・・骨粗鬆症の予防に役立つ
- サポニン・・・生活習慣病の予防に役立つ
- レシチン・・・記憶力の向上に役立つ



#### 大豆の仲間を見つけよう

##### 枝豆

大豆の未熟なものが枝豆です。成熟すると大豆となります。



##### 味噌、醤油

大豆を蒸して醗酵させた基本の調味料です。



##### 納豆、豆腐、油揚げ、きな粉

大豆を加工した食品で、豆が苦手な子でも大丈夫かも？



### 五目豆

～今月の食育の日にお出しする予定です。お箸の練習にもぴったり～

#### (材料)

大豆水煮・・・200g  
 にんじん・・・150g  
 れんこん・・・150g  
 こんにやく・・・150g  
 出汁昆布・・・5cm×5cm  
 水・・・200cc  
 みりん・・・大さじ2  
 砂糖・・・大さじ2  
 醤油・・・大さじ4

#### (作り方)

- ①人参、れんこん、こんにやくは7mmくらいの角切りにする。昆布は料理ばさみで同様に切る。
- ②鍋に水200ccと昆布、調味料を全て入れて中火にかける。
- ③調味液が沸いて来たら具材を全て入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④蓋をしてしばらくおく。(置いておくと味がなじんで美味しくなります)