

食事 17年2月

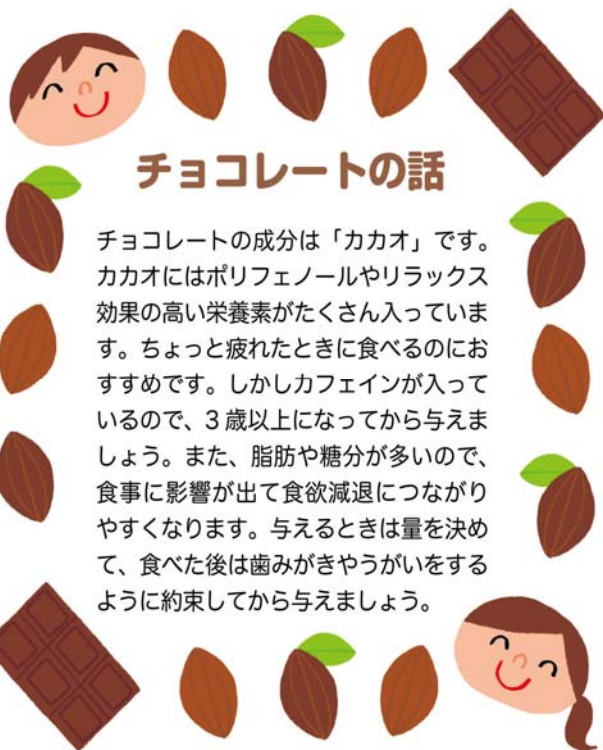
節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒いこの頃です。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきますね。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきました。



福を呼ぶ 豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。



●カレーツナピラフ●

(大人2人、子ども2人分)

<作り方>

- ①米をといで、水につけ吸水させる。(30分～)
- ②玉葱、人参、ピーマンはみじん切り、ひじきは水でもどしてみじん切りにする。ピーマンは塩をひとつまみをいれた熱湯でゆでておく。ザルにあげて粗熱をとる。
- ③フライパンに油をひき、ピーマン以外の野菜(玉ねぎ、にんじん)、ツナ缶(油ごといれてOK)、ひじきをいれ、少ししんなりするまで炒める
- ④③の具をはじによせ、あいたスペースにカレー粉をいれ、香りができるように、弱火で炒める。香りが出てきたら全体になじませる。
- ⑤といた米をザル等にあげ、水気を切り、だし汁(保育園はかつおだし)で目盛をあわせたら、塩、炒めた具をいれて炊く。
※水加減は、いつもより少し少な目にするとうまいです(玉葱から水分が出るため)保育園ではいつもは水を1目盛り増しにしているのですが、0.5増しにしています。
- ⑥炊き上がったら、ゆでておいたピーマンをちらして出来上がり

<材料>

米…1.5合(保育園では胚芽米を半分混ぜています)
ひじき…7g
ツナ缶…30g
玉葱…60g
人参…40g
ピーマン…20g
カレー粉…1g(メーカーによって辛みが違うので加減してください)
塩…2g
だし汁…適宜
炒め油…適宜