



平成27年2月配布

立春を過ぎ、こよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。現在は立春の前日のことを節分と呼んでいます、本来は季節の変わり目のことをしめします。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

旬の食材



ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎の方が栄養価が高いので、炒め物やサラダ、スープなどに利用してみましょう。



「鱈(さわら)」の字は晩秋から初春の産卵期に沿岸でとれることからつけられました。ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いといわれます。有名な西京漬けのほか、照り焼き、塩焼きにしてもおいしいです。



味にクセがないので鍋もの、炒めもの、汁もの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。横にすると重みでいたむので、芯を下にして立てて保存しましょう。

大豆のひみつ

2月3日は「節分」ですね。節分といえば豆まき、豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

大豆はちいさいけれど「畑の肉」といわれるくらいたくさんの栄養があるんだよ！大豆からできる食べ物をしょうかいします！！



まずは給食でも出てくる豆腐から！



豆腐
豆乳を固めたもの。
もめんやきぬなど
いろいろなかたさ
の豆腐があります。



ゆば
豆乳をあたためたときにできるうすいまくのこと。



豆乳
大豆を煮てしぼると豆乳ができます。



味噌
大豆から作られる日本特有の調味料です。



高野豆腐
豆腐を凍らせて乾燥させたもの凍り豆腐ともいいます。



おから
豆乳をしぼったあとにのこるしぼりかすのこと。卵の花ともいいます。



しょうゆ
大豆と小麦からできる調味料です。



あぶらあげ
豆腐をうすく切り油で揚げたもの。



納豆
煮た大豆に納豆菌をつけてつくります。



大豆もやし
大豆を暗い場所で育てたもの。



厚揚げ
あつめに切った豆腐を油で揚げたもの。



きな粉
大豆を煎って粉にしたもの。



枝豆
未熟な大豆を枝豆といいます。



がんもどき
豆腐をくずして野菜や海草を入れて油で揚げたもの。