



2018年2月
五十川保育園



春とは名ばかりでまだ真冬のような寒い日々が続いています。冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日の事を季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。節分では、「鬼はそと、福はうち」のかけ声をかけながら、1年を健康で過ごせるように願いを込めて、炒った大豆をまきます。炒った大豆を使うのは、生の豆をまいた後に拾い忘れて、その豆から芽が出るのは良くないと言われている為です。この時期は不順な天候が続く為、病気になるやすく「身体の中の邪気(病気)を追い払う」といった願いも込めて豆を年の数だけ食べます。



大豆について

大豆は、「畑の肉」ともいわれるように、良質なたんぱく質を多く含んでいます。栄養満点の大豆ですが、固いままでお腹をこわすので食べられません。水洗いした後、3倍量の水に一晩浸してもどします。翌日、火にかけて煮立ったら煮汁をこぼし、新しい水を加えて、弱火で豆がやわらかくなるまで煮込みます。時間がないときは、水煮の大豆を使うと便利です。
節分の豆まきには、炒った大豆を使いますが、煮たり、蒸したりと様々な加工方法で食べられています。
大豆からできる食べ物をご紹介します。

大豆からできる食べ物

きな粉 大豆を炒ってから粉末にしたもの。	豆乳 大豆を煮た後に、砕いて絞った絞り汁。	豆腐 豆乳ににがりを加えて固めたもの。固め方によって絹ごし豆腐と木綿豆腐になります。	油揚げ 豆腐を切って水気を切り、油で揚げたもの。
えだまめ 大豆になる前のもの。えだまめが成長し、乾燥させると大豆になります。	納豆 蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの。	みそ 蒸した大豆に塩、麹(こうじ)を加えて熟成させたもの。	しょうゆ 蒸した大豆に小麦、塩、麹(こうじ)を加えて熟成、ろ過したもの。

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
15	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のうま煮・野菜スープ	④ パイン缶	
16	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の煮物・わかめスープ	④ 苺	
17	土	中期・後期：煮込みうどん・バナナ	④ チーズ	
19	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 2色野菜のコトコト煮・大根の味噌汁	④ ぼんかん	
20	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋の煮物・具沢山味噌汁	④ 6日チーズ 20日バナナ	
21	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・オニオンスープ	④ いよかん	
22	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック 3色野菜のコトコト煮・キャロットスープ	④ チーズ	
23	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐とひじきの和え物・野菜スープ	④ 苺	
24	土	中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ 桃缶	
26	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック さつま芋の煮物・具沢山味噌汁	④ 野菜せんべい	
27	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 春雨のやわらか煮・鶏ささみの清汁	④ ウエハース	
28	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・コーンスープ	④ 林檎	
行事 13日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック・マッシュポテト・オニオンスープ ※初期は毎日ペースト状になります。				

④牛乳