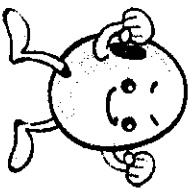


暦の上では2月4日に立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしていませんか？さて、節分では「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込めという慣例があります。また、豆には栄養がたくさん詰まっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

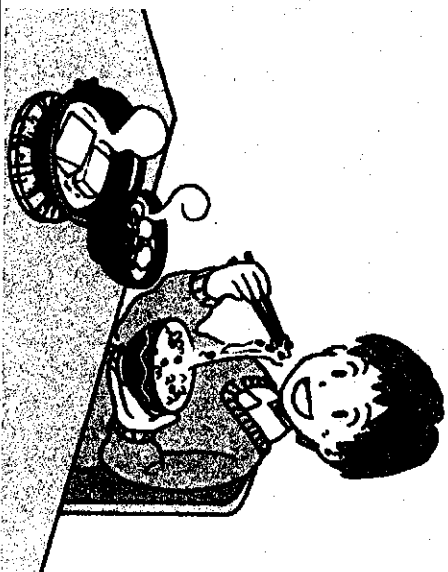
いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんばく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。



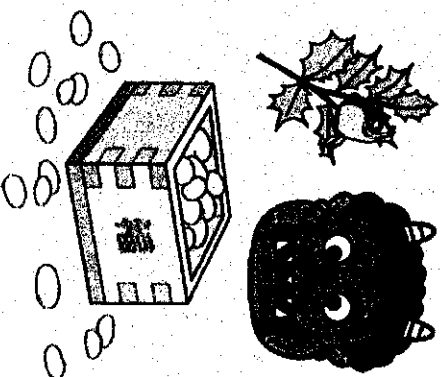
和食に欠かせません！大豆製品

大豆は、豊富なたんばく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしよゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしほり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましよう。



節分(2月3日)

節分は、もとも立春、立春、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、稗の枝に燃たいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



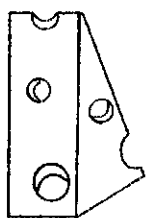
給食レシピ

豆腐ポンデケーキ

≪材料(15個分)≫

≪作り方≫

- 精ごし豆腐 ……350g ① 豆腐、白玉粉、塩を入れて、粒をつぶしながらよく混ぜる。
- 白玉粉 ……200g
- 塩 ……1.3g ② 粉チーズと油を加えて、耳たぶぐらいの固さになるまでこねて、小麦粉とベーキングパウダーをさっくりと混ぜ、ダイスチーズを加える。
- 粉チーズ ……90g
- 油 ……50g
- 小麦粉 ……120g
- ベーキングパウダー……3g ③ 丸めて、オーブンで180度15分焼く。
- ダイスチーズ ……80g

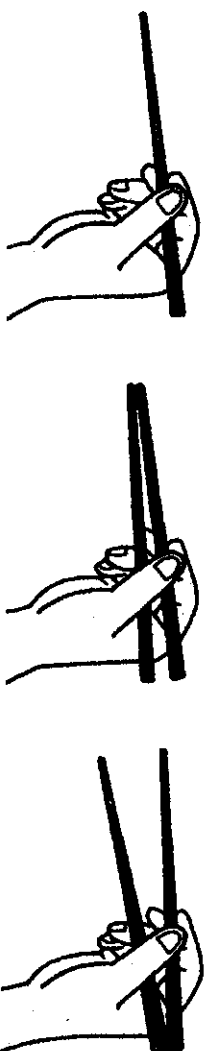


★ひとくちメモ★

ポンデケーキは、フランスで生み出されたパンの一種です。「チーズパン」という意味を持っています。表面はパリッと固く、中は豆腐が入っているので柔らかく仕上がります。

和食の基本

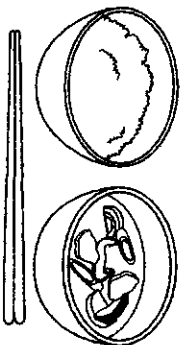
①箸を正しく持って動かしてみよう



給膳のように、箸を1本 ちoux 1本の箸を親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

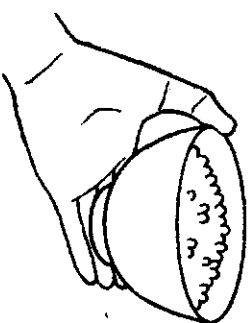
親指、人差し指、中指で上の箸を動かします。下の箸は動かしません。

②ご飯は左、汁物は右に置きましよう



和食の配膳では、ご飯茶碗は左に、汁物の碗は右に置きます。正しく配膳すると見た目にもきれいで気持ちの良いものです。

③茶碗を正しく持ちましよう



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にご飯茶碗の糸底を乗せます。親指は、ご飯茶碗のへりにかけます。