2025年 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ なんというなまえのやさいでしょう?



♪ヒント♪

みどりいろのおやさい。
いつもたべているのは
「つぼみ」のぶぶん。
にたようなおやさいには
しろいろをした「かりふら
わー」があるよ。

今月の行事料理:節分



「おにさんライス」

< 3(月)の献立:昼食>



☆なぜ"豆"をまくの?

旧暦では「立春が新年のはじめ」とされており、立春の前 日=新年の前日という特別な日に災いを家に入り込ませな いように豆をまくと言います。

☆鬼がトラ柄のパンツを履いている理由は?

鬼が出入りする方角は"北東"とされ、「鬼門(きもん)」と呼ばれています。

0度(北)をネズミとし右回りになるように十二 支を方角に当てはめると……、30度はウシ60 度はトラ。90度(東)はウサギとなります。

鬼門は、ウシとトラの中央部分に位置します。これ

を「頭がウシ(角部分)で下がトラ(パンツの柄)」と考えたから とされています。 ※由来等には諸説・地域差があります



「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「ぶろっこり一」

でした! よくたべるのは「つぼみ」 のぶぶんだけど、「くき」のぶぶんも かたいかわをとったらたべることが できるんだって! どんなあじがする のかな?



☆大豆のち・か・ら☆

大豆は、鬼退治のみならず、栄養素がバランスよく含まれていて、日々食卓にならべたい食品です。

◇別名は、「畑の肉」

豆は、炭水化物を多く含むのが特徴ですが、大豆にはた んぱく質が多く含まれるため、「畑の肉」とも呼ばれます。 たんぱく質と聞いて浮かびやすい"肉や魚"は動物性なの に対し、大豆は植物性に分類され、動物性と比較し"脂質" を多く含まないのも特徴です。

◇食物繊維も含んでいる!?

成人女性・男性で20~40%弱の割合で<u>日本人は「食物繊維が不足している」</u>と言われています。玄米等の穀類・芋類・きのこ・海藻・野菜・果物……野菜を増やすのは、火を通してかさを増やしやすくはできても、なかなか実現しづらいもの。そんな時は<u>納豆や大豆水煮をうまく活用</u>してみてくださいね。※食物繊維は"おから"に含まれるので、豆乳や豆腐には要注意です。

\$ / @ @ ... !! @ @ ... !! @ @ ... !! @ @ ... \$ / @

!おうちで作ってみよう!

< 3(月) 昼食 >

☆もりもり食べて鬼をやっつけよう!☆

「おにさんライス」

||※目安:幼児1人分(野菜:皮を除いた量で記載)

米 50g・鶏ひき肉 30g・油 1g・玉葱(みじん切り) 25g・人参(みじん切り)10g・人参(いちょう切り: つの用)2g・生姜 0.1g・砂糖 1.5g・醤油 1.8g・水 10g・ケチャップ適量

- (1)炊飯する。
- (2)油を熱して鶏ひき肉を炒める。
- (3)みじん切りした人参・玉葱を加えて炒める。
- . (4) 生姜、砂糖、醤油、水を加えて、水分がとぶまで炒め合わ. せる。
- (5)「つの」用の人参を別鍋で茹でる。
- (6)皿の下部にご飯、上部に(4)を盛り付ける。
- (7)(5)の人参を「つの」に見立てて飾り、ケチャップで顔を描

「<mark>お子さまクッキングポイント♪</mark>

· ♪玉葱の皮をむく ♪おにさんの顔を描く