



食育だより

2022年



2月

豊中みどり幼稚園

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、規則正しい生活とバランスのとれた食事、うがい・手洗いをしっかり行い、風邪に負けないからだをつくりましょう。

節分

節分は、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と4つある季節の変わり目のうち、「立春」の前日にあたる日です。2022年の立春は2月4日になるため、節分は2月3日です。「立春」は暦の上で春が始まる季節のこと。つまり、節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となります。そのため、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきました。

〇終鰯（ひいらぎいわし）

鬼は、鰯（いわし）の生臭い臭いと、終（ひいらぎ）の痛いトゲが大の苦手とされています。そこで、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを終の枝に刺し、それを玄関先にとりつけて、鬼が入ってこないようにする風習があります。



〇福豆

鬼を追い払う豆は五穀の中でも穀霊が宿ると言われる大豆です。「豆」＝「魔目（鬼の目・悪いもの）」と連想し、「煎る」＝「射る」と通じ、「豆を炒った」＝「魔目を射った」ということから、お祓いをした豆ということで、「福豆」とよばれています。



〇恵方巻

節分の夜に食べる太巻き寿司のことで、恵方巻は、その年の恵方を向いて、願い事を心の中で唱えながら、無言で1本丸かじりするとよいとされています。恵方とは、その年の福徳をもたらすとされる年神様がおいでになる方角のことで、2022年は「北北西」となります。



バレンタインデー

バレンタインに女性が男性にチョコレートを贈るのは、日本独自の習慣です。欧米では、恋人や友達、家族などがお互いにカードや花束、お菓子などを贈ります。では、チョコレートがどこから出てきたかという点、1958年に東京都内のデパートで開かれたバレンタインセールでチョコレート業者が行ったキャンペーンが始まりだそうです。そして今ではチョコレートといえばバレンタインデーの象徴のようになってきました。

チョコレートの原料であるカカオとは？

中央アメリカから南アメリカを原産とし、小さなラグビーボールのような形の果実には、カカオの種子が数十個入っており、これを発酵させて食用に利用します。



【カカオ】

【テオブロミン】

アルカロイドの一種で、カカオ特有の苦み成分です。テオブロミンは、脳を活性化させて集中力や記憶力を高める効果が期待できます。また、リラックス効果も期待されており、精神を安定させる効果があるとされています。



【ポリフェノール】

ポリフェノールには強い抗酸化作用があり、細胞の老化を防いだり、活性酸素を除去して肌トラブルを防いだり、免疫力の低下を防ぐ効果があります。また、ストレスを軽減したり、脳を活性化させたりする効果も期待されています。



旬の食材「ブロッコリー」

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の植物でキャベツの仲間です。輸入物もあり1年中食べることができますが、旬の時期は11月～3月頃です。ブロッコリーには様々な栄養素が豊富に含まれています。

【主な栄養素】

- β-カロテン**：抗酸化作用があり、老化を防止する
- ビタミンC**：免疫力を高めて風邪を予防したり、肌の新陳代謝を活性化して美肌を維持する
- カリウム**：体内の過剰なナトリウムを調整し、むくみを解消する
- 鉄分・葉酸**：貧血予防に役立つ
- 食物繊維**：腸内環境を整え、便秘を解消する
- 血中コレステロール値の低下や血糖値の上昇を抑制し、糖尿病や動脈硬化を予防する
- スルフォラファン**：ガン予防や胃潰瘍の原因となるピロリ菌を抑制する

ブロッコリーのチーズ焼き

●材料●

・ブロッコリー	1/2房	・塩	適量
・ツナ缶	1缶	・こしょう	適量
・コーン	30g	・マヨネーズ	大さじ2杯
		・ピザ用チーズ	30g

(お好みの量)

●作り方●

- ①ブロッコリーは小房に切り、1～2分茹で水を切る。
- ②ツナ缶は油をきり、コーンは水気を切る。
- ③耐熱皿に①②を入れ、塩こしょうを振る。
- ④マヨネーズ、チーズを上からかける。
- ⑤オーブントースターでチーズに焦げ目が付くまで焼いたら（3～5分）完成です。

