



令和5年

2月 食育だより



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。ビタミン類をしっかりとって風邪に負けないからだをつくり、元気にすごしましょう！



節分



節分とは、「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。鬼を追い払う行事は「おにやらい」という宮廷の行事が発祥で、身分の高い貴族が桃の弓、葦（よし）の矢を持ち、鬼に扮した家来たちを追いかけて逃走させるというものでした。おにやらいは、宮中ではだんだん行われなくなるのですが、各地の寺社が形を変えつつ受け継ぎ、庶民にも浸透していきました。

●豆まきの由来●

もともと日本には、散供（さんぐ）という、穀類をばらまくことでお祓いやお清めをする考えがありました。豆まきには「鬼を打ち払う」という意味が込められています。五穀（米・麦・あわ・キビ・豆）には霊力があり、まいた場所は清められ、聖域になるという考えです。だからこそ、「福は内」では、室内にも向かって投げたり、拾って食べるんですね。



色々な国の



バレンタインデー



アメリカ…男性から本命の女性に向けてチョコレートや花、ジュエリーなどを贈ります。また、レストランも予約するなどトータルでコーディネートする場合もあるそうです。

タイ…男性が女性にバラの花束を贈ります。プロポーズし結婚するカップルも多いそうです。

メキシコ…男性が女性に愛のこもった歌をプレゼントする場合があります。また、母親に感謝の気持ちを伝えるために花束を贈ることもあり、母の日のようなイベントにもなっています。

スペイン…恋人の日として定義づけられており、カップルが会ってお互いにプレゼントを交換する日になっています。

旬の食材 小松菜



栄養その① カルシウム

小松菜100gあたりにカルシウム量は170mg含まれています。牛乳100mlに含まれるカルシウム量は110mgなので、小松菜のカルシウム量は多いです。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、様々な食べ物から意識して補うことが大切です。

栄養その② カロテン

体内で吸収されるとビタミンAに変換される栄養素です。ビタミンAは眼や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強めてくれる栄養素でもあります。調理する際には、炒め物や油を使った和え物にすると効率よく吸収されます。

小松菜のカレー炒め



～材料（約4人分）～

～作り方～

- 小松菜 1束
- 玉ねぎ 1/4個
- ベーコン 2枚
- カレー粉 小1
- コーン 30g
- 塩 小1/4
- こしょう 適量
- サラダ油 適量

- ①小松菜は3cmに、ベーコンは2cmカットにする。玉ねぎは薄くスライスする。
- ②サラダ油を熱したフライパンでベーコンと玉ねぎ炒める。
- ③小松菜とコーンを加え、塩・こしょうをふって炒める。
- ④カレー粉を入れて、さっと炒めれば出来上がりです。

