

2024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まけないからだをつくり、元気にすごしましょう！

## 節分

2月3日は節分です。「季節を分ける」という意味があり様々な行事が行われます。

- 鬼を追い払い、福を呼び込むために豆まきする
- 1年の健康を祝い年の数だけ豆を食べる

今年の恵方は東北東です。



### 恵方巻きの食べ方

- ①その年の恵方を向いて
- ②無言で願い事をしながら
- ③最後まで食べきる



現在では様々な具がある恵方巻ですが、7種類の具材を使うものが主流だったようです。その数は商売繁盛、無病息災を願って七福神に因んだもので、「福を巻き込む」と意味づけされているようです。



## バレンタイン



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、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。



## 旬 野菜【ブロッコリー】

### 【栄養】

ブロッコリーはビタミンCが豊富な野菜です。なんとレモンよりも豊富に含んでいます。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果が期待されます。

### 【洗い方】

ブロッコリーは撥水性があるため流水で洗うのではなく、水をはったボウルに頭からどぼんと15~20分ほどつけておきます。その後、茎を持って水の中でふると汚れがおちてきれいに洗うことができます。



## ブロッコリーのスープ

### 材料（約3人分）

玉ねぎ・・・1/2個  
 ブロッコリー・・・1/2房  
 牛乳・・・250cc  
 コンソメ・・・小さじ1  
 塩こしょう・・・適宜  
 バター・・・大さじ

### 作り方

- ①鍋にバター、玉ねぎ、一口大くらいに切ったブロッコリー、コンソメ、牛乳の分量の半分くらいを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ②ミキサーにうつし、なめらかにしてお鍋に戻す。
- ③残りの牛乳を入れ、塩こしょうで味付けして完成です。

