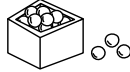


# わんぱくだより

2015年2月



## バランスの良い食事

「バランスの良い食事を摂りましょう」といったことはよく見聞すると思います。では、いったい、「バランスの良い食事」はどのような食事のことでしょうか。またどのように工夫するとよいのでしょうか。

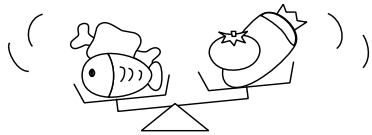
### 1. バランスの良い食事とは

バランスの良い食事とは「体に必要な栄養素を必要なだけとれる食事」のことです。バランスの良い食事をするためには、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。



### 2. バランスの良い食事を摂るための工夫

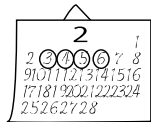
- ① メニューを考えるときは、肉や魚などのおかずだけでなく、野菜を使ったおかずや付け合わせを考えましょう



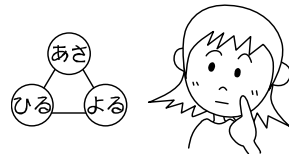
- ② メニューに困ったら、食材をたくさん使用する料理を選んでみましょう



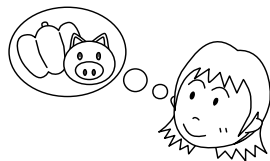
- ③ 一食でたくさんの食品を摂ることが難しい日は、1日または数日間単位でバランスを考えましょう



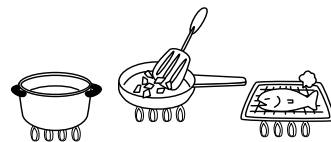
- ④ 夕食を考えるときは、朝食や昼食に野菜が十分摂れていたかを思い出し、十分に摂れていなかったら野菜の料理を意識して食べましょう



- ⑤ 同じ食材や料理が続いた次の日は、別の食材を使った料理を選びましょう



- ⑥ 焼く、炒める、揚げる、煮る、蒸す、茹でる、和える等、様々な調理方法を組み合わせることもバランスの良い食事につながります



## 2月の行事「節分」の意味と由来

### ①節分とは

節分は季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをいい、年に4回ありますが、春を迎えることが新しい年を迎えることでもあったため、大切にされ、現在は立春の前日をさすようになりました。

昔は、季節の分かれ目に邪気が入りやすいと考えられていたため、最も大事な年の分かれ目に「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」と、新年の幸せを願って、邪気払いを行うようになりました。



### ②豆をまく理由

「鬼＝魔」から「魔(ま)を、滅(め)する」という言葉から、無病息災を願って、豆をまくようになりました。

また、豆まきに使う大豆は、必ず炒ったものでなくてはなりません。これは、拾い忘れた大豆から芽が出てしまうと、「魔」から芽で出てしまうということで、縁起が悪いとされているためです。

### ③鬼の苦手な「いわし」と「ひいらぎ」

鬼は、「鰯」の生臭い臭いと、「柊」の痛いトゲが大の苦手です。

そこで、鰯の頭を焼いて臭いを強くなったものを柊の枝に刺した「焼嗅(やいかがし)」があります。

これは、豆まきをして外に出した鬼が戻って来れなくするために、玄関に飾ります。



### 【野菜もお肉もたっぷり食べよう！ ミートボールポトフ】



寒い時期だからこそ、野菜もお肉もしっかり食べましょう。肉団子を混ぜて丸めたり、キャベツをちぎったり。お子様にお手伝いしてもらいながら作りましょう。



#### 材料 4人分

豚ひき肉	120g
玉ねぎ	40g
おろしにんにく	小さじ1/2
片栗粉	12g
塩	1g
コショウ	少々
じゃがいも	160g
にんじん	60g
ブロッコリー	60g
キャベツ	120g
コンソメ キューブ	1個
または顆粒	小さじ2
水	600ml
酒	大さじ1

#### 作り方

- 1 豚ミンチ肉とみじん切りにした玉ねぎを合わせ、調味料を加えて粘りが出るまでよく練ったら団子状に丸める
- 2 じゃがいもは芽を取ってよく洗い一口大に、にんじんもきれいに洗って一口大に切る
- 3 ブロッコリーは小房にわけ、キャベツは手でちぎっておく
- 4 鍋に水とコンソメ、じゃがいも、にんじんを入れて火にかけて、沸騰したら1を入れて一煮立ちさせ、さらにブロッコリーとキャベツを加える
- 5 具材が柔らかくなったら出来上がり  
\*大人のみ最後に塩・コショウで味を整える

