

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。子どもたちは、寒さに負けず元気いっぱい毎日遊んでいます。

元気で過ごせるように、身体が温まる献立を中心に、食事を提供していきます。

今月は、お野菜のクッキング以外に、お魚屋さんに来て頂き、旬の「ぶり」の三枚おろしを見学します。切り身になる前はどのくらいの大きさなのかな？

お腹の中はどうなっているのかな？たくさん見て・聞いて・匂いもかいでみよう！切った魚は、塩焼きにして昼食でみんなで食べます。楽しみにしていて下さい。

## ☆ぶり（鰯）とは？☆

ぶりは成長すると、名前が変わるため縁起の良い出世魚と呼ばれています。

関東では「わかし→いなだ→わらさ→ぶり」と変わります。

脂質に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は、人の脳や神経の発育や機能を維持するのに大切な役割を果たします。

特に乳幼児の脳の発達や視力向上には欠かせない成分なので、積極的に摂りたいですね。

更に骨を造り維持するに必要な、ビタミンDも豊富なので、成長期の子どもにはもちろん、大人にも食べて頂きたいお魚です。

## 節分☆大豆の栄養☆

大豆は、肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が多く含まれ「畑の肉」と呼ばれています。

大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの機能があります。

また、ビタミン、食物繊維、カルシウム、鉄分も含まれているので、節分に限らず大豆や、大豆製品を含む食品を、普段から取り入れ、健康な身体づくりを心がけましょう！

## <クッキング>

めばえ

13日（火）春菊を観察してごま和えを作ろう！

20日（火）ゆずを観察して白菜のゆず風味漬けを作ろう！

28日（水）菜の花を観察してピーナッツ和えを作ろう！

つぼみ・みのり

6日（火）ひじきと大豆の炒り煮を作ろう！

7日（水）お魚さんがさばく、ぶりの三枚おろしを見よう！

16日（金）もやしのバジル炒めを作ろう！

19日（月）ポテトサラダを作ろう！

23日（金）春菊の白和えを作ろう！

## ☆☆ 炒り大豆ご飯 ☆☆

### 材料4人分

- ・炒り大豆・・・200g
- ・しょうが・・・2片
- ・米・・・2合
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・水・・・400ml

### <作り方>

①油をひかないフライパンに、大豆を入れて弱火にかける。

大豆の皮が破れて、軽く焼き色がつくまで炒る。

②米は洗って、ざるに上げる。

③しょうがは、千切りにする。

④炊飯器に、米・水・大豆・しょうが・しょうゆを入れる。

炊飯は炊き込みモードでスイッチON！！

※沸き上がったら、一度混ぜて少し時間を置くと味がなじみます。