

寒さがより厳しくなってきました。今年の冬は雨が少ないため、乾燥した日が長く続いています。空気が乾燥していると、風邪やインフルエンザに感染しやすくなります。手洗い、うがいをしっかり行い、予防に努めましょう！

1月7日（月）は七草の日でした。この日はらいおん組さんがみんなで力を合わせ、他のクラスのお友達と、先生達の分の七草粥を作ってくれました！綺麗に手を洗い、エプロン、三角巾を着け、やる気満々！初めてよく観察した七草に興味津々。葉物は手でちぎり、すずな、すずしろ（かぶ、大根）は包丁で、小さく切りました。お粥はお米から炊き、七草を入れたら塩、しょうゆで味を整え、完成！出来上がった七草粥は、お友達より、ちょっとお先に頂きます♪「おいしい！」と、自分で作ったお粥を大絶賛。お友達や先生も、らいおん組さん特製七草粥を「おいしいね」と食べてくれました。

★2月3日は節分です★

節分と言えば恵方巻きや豆まきが思い浮かびますね。元々は関西地方で行われていた恵方巻きも、全国にかなり浸透してきました。

豆まきに使われる豆は「^{まめ}魔滅」とも表現され、鬼にぶつけることで邪気を祓い、一年の無病息災を願う意味があります。

★大豆のまめ知識★

畑の肉とも呼ばれる大豆。枝豆を熟成、乾燥させて出来る大豆は、枝豆の時に比べ、たんぱく質が多くなり、近年は大豆で作ったお肉という商品も出てきました。

日本では、そのまま煮豆やお惣菜にしたり、油を搾ったりする他、様々な加工を経て、豆腐にしたり、麹菌（こうじ菌）、納豆菌で発酵させ、しょうゆ、みそ、納豆等になります。

大豆に含まれる大豆イソフラボンは、骨粗しょう症の予防に効果があり、ヘルシー食として、世界でも注目されています。様々な形で食卓に並ぶ大豆を、積極的に摂っていきたいですね！

<クッキング>

めばえ

5日（火）白菜の塩もみを作ろう！

12日（火）オーロラソースを作ってみよう！

19日（火）お麩を観察して、すまし汁を作ってみよう！

つぼみ・みのり

6日（水）カニカマサラダを作ってみよう！

15日（金）ワンタンスープを作ってみよう！

27日（水）セリのお浸しを作ろう！

つぼみ・みのり組さんがクッキングを行うセリは、春の七草にも数えられていますが、実は2月から4月が旬といわれています。セリは香りと歯触りが特徴で、茹ですぎないことが美味しく調理するコツです。アクが強いので、塩ゆでにしたら水にさらし、アク抜きをしてから食べましょう。

あまった豆も最後まで美味しく！

いり大豆の炊き込みごはん☆

材料（4人分）

いり大豆・・・200g

米・・・2合

しらす・・・30g（お好みで調整してください）

酒・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1 調味料を入れてから2合まで

塩・・・小さじ1/2 お水を入れて下さい

作り方

- ・大豆を油のひかないフライパンで、軽く焼き色が付くまで炒る。
- ・お米を洗い、調味料、水を入れてからしらす、大豆を入れ、炊飯を押す。



