

小寒を過ぎ、寒さがより厳しい時期になりました。朝晩の冷え込みは厳しく、昼間の風も冷たい日々ですが、子ども達は寒さに負けず元気に遊んでいます。

2月に入るとすぐ節分があります。節分は季節を分けるという意味があり、昔の日本では春が一年の始まりとされ、特に大切にされたようです。そのため春と冬を分ける日だけを節分と呼ぶようになったのだそう。つまり、春はもうすぐそこ！
菜の花や梅の花も少しづつ咲いてきています。体を温かくして、しっかり食事と睡眠をとり、みんなで元気に過ごしましょう！

○季節の野菜を食べよう！

季節の野菜には、その時期に必要な栄養がたっぷり！

・大根

保育園でも育てていた、冬野菜代表ともいえる、最古の野菜の一つ。根にあたる白い部分は、ほとんど水分で、消化酵素が豊富な淡色野菜。葉はカロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富な緑黄色野菜。

・白菜

こちらも畑で育てていた、冬野菜の一つ。意外と歴史は浅く、1900年代に本格的な栽培が始まりました。ビタミンCが多く、風邪予防に効果的。整腸作用や高血圧予防にも効果が期待できます。黒い斑点は栄養過多になった細胞に見られるもので、食用に差支えはありません。

・カリフラワー

ロマネスコ、オレンジブーケ、バイオレットクイーンなど、形や色が異なる品種も見かけるようになりました。疲労回復に効果的で、加熱してもビタミンCの損失が少ないのが特徴です。

・菜の花

一足早く春を告げる、ほろ苦い緑黄色野菜。カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄などの栄養価はトップクラス。抵抗力を高める他貧血予防にも効果があります。

<クッキング>

めばえ

- 7日（火）菜の花のお浸しを作ろう！
- 15日（水）粉ふき芋を作ろう！
- 22日（水）中華スープを作ろう！
- 27日（月）かぶの浅漬けを作ろう！

つぼみ・みのり

- 7日（火）のり塩ポテトを作ろう！
- 20日（月）白和えを作ろう！
（お集まりで具材の小松菜と、よく似たほうれん草を見比べてから作ります！）

○簡単おいしい！大根の葉のふりかけ

2人分

- 大根の葉 120g
- 削り節 1/2パック（2g）
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

<作り方>

- ・大根の葉は幅5mmに切る。
- ・フライパンにごま油を熱し、大根の葉を入れて中火で炒める。
- ・しんなりしたら、削り節を加えてさっと炒め合わせ、しょうゆ、酒、砂糖を加えて汁けがなくなるまで炒める。

かぶの葉でも同様に作ることができます。削り節ではなく、じゃこに変えても美味しくできます。
お好みで炒りごまを加えると、より香ばしくなります。

恵方巻きのお話

節分の夜に恵方に向かって、願い事をしながら言葉を発さず、最後まで食べきると願い事が叶うとされています。太巻きには無病息災や商売繁盛を願い、七福神にちなみ、七種類の具材を使用します。とはいえそれも決まっている数ではなく、中身も必ず入れないといけないものはないとか。
今年の恵方は南南東や南です。楽しく食べましょう！

