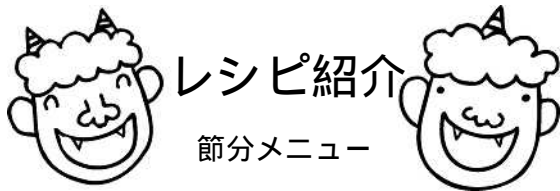


給食だより

こでまり保育園
平成23年2月2日

2月は一年で一番寒い月です。少しずつですが日が暮れる時間が遅くなっていきます。だんだん春が近づいてくるのが待ち遠しいですね。

二月の行事、節分には「季節の変わり目」という意味があります。昔は「災害・病・飢饉」などは鬼の仕業とされていました。魔の目（魔目＝まめ）に豆を投げつけて魔を滅する（魔滅＝まめ）という意味があるそうです。邪気を払って福を呼び込みたいという願いが込められています。「節分」には豆まきをして、福をたくさん呼び込みましょう。イワシを使った節分メニュー「イワシのハンバーグ」のレシピを紹介しています。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。



レシピ紹介

節分メニュー

イワシのハンバーグ 材料（4人分）

イワシ（すり身）	160g	しょうが	5g
絞豆腐	100g	小麦粉	20g
玉ねぎ	25g	米みそ	10g
青ピーマン	25g	サラダ油	適量



作り方

豆腐は水を切っておく。

しょうがはすりおろす。ピーマンはみじん切り。玉ねぎはみじん切りにして、フライパンで炒めておく。

イワシ、豆腐、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、みそをボールにいれ、混ぜ合わせる。

フライパンに油をひいて、温める。

の生地を4等分にし、小判形にまとめて、両面をきつね色になるまで焼く。



旬の野菜「ブロッコリー」



ブロッコリーはキャベツの仲間で、緑色が鮮やかな緑黄色野菜です。中国野菜と掛け合わせた「スティックブロッコリー」や、カリフラワーと掛け合わせた「カリプロ」もよく見かけるようになりました。

ブロッコリーの栄養

ビタミンC、カロチン、ビタミンB2、カリウム、カルシウム、食物繊維を豊富に含んでいます。風邪予防、がん予防、血糖値を正常にする働きがあります。

ブロッコリーの選び方

緑色が濃く、中央がこんもりとしていて、つぼみが締まっているものを選びましょう。鮮度が落ちやすいので、早めに使い切るようにしましょう。

ブロッコリーの使い方

ブロッコリーは食べごたえがあり、あっさりとしているので、和洋中いろいろな料理に活用できます。つぼみの部分だけでなく茎や葉も栄養が豊富ですので、捨てずに食べるようにしましょう。牛乳と相性がいいのでシチューやグラタンがおすすめです。

朝日で目覚めすっきり！

朝はまずカーテンを開けて朝日を浴びることで体を目覚めさせましょう。光の刺激で体内時計が調節されます。太陽の光を浴びる事で睡眠ホルモン「メラトニン」が生成されます。メラトニンは、夕方以降に分泌量が増え始め、朝が近づき明るくなってくると分泌量が徐々に少なくなり、すっきり目覚めることができます。朝日をしっかりと浴びていないと、メラトニンの量が少なくなり、ぐっすり眠れなくなってしまいます。ぐっすり眠れないという時はメラトニンの分泌を助ける牛乳やチーズ、レバー、大豆を意識して摂るようにしてみましょう。

この季節はなかなか起きられないという人も多いと思いますが、これは冬の間は日照量が少なくなるのが原因だとも言われています。冬の朝はタイマーをかけるなどして、部屋を暖めておくことで起きやすくなります。