

毎月19日は「食育の日」

食育だより 1月号

発行元：健康生きがい課
発行日：2021年1月19日



節分を楽しもう！



今年の節分は…

2月2日です！！

えっ！？節分は2月3日じゃないの？と思われたかも知れません。実は、節分の日は固定されているのではなく、「立春」の前日とされています。今年「立春」が2月3日なので、「節分」は前日の2月2日になります。節分が2月2日になるのは、なんと124年ぶりだそうです！

節分は冬と春の季節を分ける日で、悪いものを追い出して、幸せを呼び込む日です。節分に行われている風習についてご紹介します。



「豆まき」



節分といえば豆まきですね！この風習は室町時代頃に始まったと言われています。当てる字で「魔滅(まめ)」と使われていたほど、大豆には災いや病気などの魔を滅ぼす力があると考えられていました。まいた大豆を拾って自分の年齢の数より1個多く食べると健康になると言われています。

筋肉、内臓、皮膚、髪など体をつくる材料になるたんぱく質が多いよ！「畑の肉」と言われるほど、栄養たっぷりなんだ！

歯や骨を強くする、カルシウムやマグネシウムが多いよ！



大豆のチカラ

豆腐、豆乳、納豆、みそ、きな粉、あげ、しょうゆ・・・
いろんなカタチに変身して、みんなの食事を支えているよ！

動脈硬化を防いだり、コレステロールを減らして、生活習慣病を予防する効果があるよ！



「柁鯛(ひいらぎいわし)」

いわしの頭をひいらぎの小枝に刺して玄関先に飾る、主に西日本で行われている風習です。いわしの臭いとひいらぎのトゲで鬼を追い払うという厄除けの意味があります。



「恵方巻き」

その年の福を司る神様のいる方角「恵方」を向いて一本丸ごと食べることで、運を「一気にいただく」という意味があります。大阪で行われていた風習でしたが、コンビニで販売されたことで全国に広まりました。

裏面で恵方巻きの作り方をご紹介します♪

今年の恵方は

「南南東」です！



STEP1
すし飯を作ろう！

【材料】 ごはん・・・3合分（太巻き4本分）
米酢・・・大さじ5 砂糖・・・大さじ2 塩・・・小さじ1と1/3

【作り方】

- ①調味料を混ぜて、すし酢をつくる。
- ②ごはんをボウル（あればすし桶）に入れ、①をまわしかける。
- ③しゃもじで、はじめは底から混ぜ、次に米を切るように混ぜ合わせる。
ごはんがつぶれないように、ツヤが出るまで手早く混ぜる。

恵方巻きを
作ってみよう！

STEP2
具材を準備しよう！

七福神に由来して7種類の具材を入れることが多いですが、地域や家庭によってさまざまな種類があります。好きな具材でOKです♪



しいたけ



かんぴょう

【材料】 干しいたけ・・・5～6個 かんぴょう・・・20g
しょうゆ、酒、みりん・・・各大さじ3 砂糖・・・大さじ2

- 【作り方】 ①干しいたけは戻し、かんぴょうは下茹でしておく。
②鍋に干しいたけの戻し汁500mlと調味料を入れて火にかけ、煮立ったら、しいたけ、かんぴょうを入れ、弱火で10～15分煮る。
③冷めたら、しいたけはうす切り、かんぴょうは海苔の大きさに合わせて切る。

【材料】 高野豆腐・・・2個 だし汁・・・250ml
砂糖・・・小さじ4 しょうゆ、みりん・・・各小さじ2 塩・・・少々

- 【作り方】 ①高野豆腐を戻しておく。
②調味料をすべて鍋に入れて火にかける。煮立ったら、高野豆腐を入れ、10～15分ほど弱火で煮る。
④冷めたら軽く汁をしぼり、たて6等分に切る。



高野豆腐



伊達巻
（今回は卵焼き）

【材料】 卵・・・3個 砂糖・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1
【作り方】 材料をすべて混ぜ合わせ、卵焼きを作る。たて4等分に切る。

うなぎorあなごの蒲焼（市販品）1/2尾をたて4等分に切る。

きゅうり1本をたて4等分に切る。

20gほど準備する（市販品）



きゅうり



桜でんぷ



うなぎorあなご

STEP3
巻きましょう！

【材料】 焼き海苔（全型）・・・4枚
【準備するもの】 巻きす（ラップでも代用OK）

- 【作り方】 ①巻きすを広げ、焼き海苔の光沢がある方を下にしてのせる。
②奥2cmを残して、すし飯を薄くひろげる。
③中央に具材を並べる。
④手前と奥のすし飯の端を合わせる。
片手で握って、もう片方の手で巻きすを向こう側へ引っ張る。
⑤全体をぎゅっと握り、巻きすをはすず。

④のイメージ



完成！！