毎月19日は「食育の日」



発行元:健康生きがい課 発行日:2021年1月19日







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。 今年は「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。



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 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!



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!

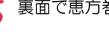


(ひりきいかし)」

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。



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♪

今年の恵方は





STEP1 すし飯を作ろう! 【材料】 ごはん・・・・3合分(太巻き4本分)

塩・・・小さじ1と1/3 米酢・・・大さじ5 砂糖・・・大さじ2

【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。



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♪



【材料】干ししいたけ・・・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。

かんぴょう

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

【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

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)



うなぎorあなご

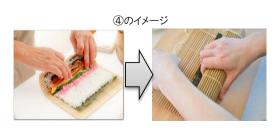


【材料】 焼き海苔(全型)・・・4枚 【準備するもの】 巻きす(ラップでも代用OK)

【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ぱる。

⑤全体をぎゅっと握り、巻きすをはずす。



桜でんぶ

完成!!