



# 食育だより 2月

2月3日は節分です。園では“豆まき”の行事があります。豆まきに使用されるのは、昔から“大豆”です。豆は“魔滅”に通じ、鬼が象徴する災難や病気をよきにつけ、悪いをよきにつけ、節分の福豆として使われまわりました。このように、古くから大豆には特別な力が宿っていると信じられてきました。確かに食品として大豆の栄養価をみると、畑の肉と呼ばれるほどに良質のたんぱく質を豊富に含み、他にもビタミンB群、リノール酸、レシチンなど、健康づくりに大切な栄養素を含んでいます。

## ◎夜遅くなったら食べない、飲まない



私たちは、地球の自転とともに朝・夕の環境の変化に適したリズムがとれるように、食事のとり方もこの生体リズムと調和させたいです。私たちが生体リズムは、昼間は活動が盛んで、夜間は休息がとれるように、夜遅くなると、交感神経が活性化し、夜間の休息がとれず、朝の起床が難しくなります。夜遅くなると、交感神経が活性化し、夜間の休息がとれず、朝の起床が難しくなります。夜遅くなると、交感神経が活性化し、夜間の休息がとれず、朝の起床が難しくなります。



## ◎園の食事で提供した新メニューをご紹介します



### 白身魚のカラフル焼き

(材料一人分)

- ・白身魚 45g(1切れ)
- ・(下味用に料理酒 少々)
- ・にんじん 8g
- ・ピーマン 5g
- ・ホールコーン 5g
- ・マヨネーズ 5g
- ・食塩 少々

(作り方)

1. にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
2. ボウルに1とホールコーンを入れ、マヨネーズ、食塩を加えて混ぜる。
3. 天板にクッキングシートを敷き、下味をつけた白身魚を並べる。
4. オーブンを180℃に予熱して10分ほど焼いたらオーブンから出し、白身魚の上に2をのせる。
5. さらにオーブンで5分ほど焼く。

