

ぱくぱく だより

2022年
2月号



厳しい寒さが続き、ひんやりとした空気を肌で感じる今日この頃。暦の上では春ですが、冬独特の静けさと共に、もう少し寒い日が続きます。

2月、3月の気候は三寒四温といわれます。文字通り、暖かい日が4日続いた後には3日程寒い日に戻るとい意味で、春に向かうこの時期に使われる言葉です。気温差が激しいと「寒暖差疲労」が起こりやすくなります。これは体温を調節する自律神経が過剰に働き、倦怠感や頭痛、気分の落ち込みなどが症状として現れます。大人同様、子どもたちも寒暖差疲労になることがあります。特に起床時は体温が低いので、朝食では味噌汁やスープを飲んだり、飲み物は温かいものにするなど、体を温める工夫が大切です。季節は少しずつ春に向かって準備をしています。今年度、残り2か月も元気に過ごしていきましょう。

《給食室より》

2月の食育は5歳児さんの**すいとん**です。

すいとんを通して日本の食文化である「郷土料理」を知る機会になればと考えています。

コロナ禍で田舎への帰省も限られている中で、おじいちゃんやおばあちゃんの作る郷土料理を食べたことがあるというお子様は意外と少ないのではないのでしょうか？

食育を通じて、季節や地の利を活かした日本古来の食文化に少しでも興味を持っていただけたらとても嬉しいです。

5歳児さんには「すいとん」の他の呼び方も教えるので、すいとんの他の呼び方が何なのか、ご両親の田舎ではなんと呼ぶのか、どんな郷土料理が有名なのか？

など、ぜひお子様と郷土料理についてのお話しをしていただけたらと思います。

2月3日は節分

その名の通り節分は「季節を分ける日」で翌日の2月4日からは立春で暦の上では春となります。四季がある日本では、立春を起算日として八十八夜や入梅などを決めていたため、季節と共に生きる上でとても重要な日だったそうです。



《毎月19日は食育の日です》 大豆が変身

「畑の肉」といわれる大豆はたんぱく質や脂質を多く含む、栄養価の高い食材です。日本では昔から様々な食品に加工され、食されてきました。一部をご紹介します。



恵方巻き

《約4人分》

・ご飯	2合	・干しいたけ	3~4枚
・砂糖	大さじ2	・醤油	大さじ1
・塩	2つまみ	・砂糖	小さじ2
・酢	大さじ3	・水	適量
・桜でんぶ	15g	・卵	2~3個
・きゅうり	1本	・砂糖	小さじ2
		・油	適量

《作り方》

- ①干しいたけを水戻し後、醤油と砂糖、水を加え汁気がなくなるまで煮ます。粗熱を取り、薄切りにします。
- ②卵を溶き、砂糖を加えて混ぜ、熱したフライパンに油をひき厚めに焼きます。
- ③きゅうりを十字の縦切りにします。②の玉子焼きは粗熱を取り切ります。
- ④炊いたご飯にすし酢（砂糖、塩、酢）を加え、切るように混ぜます。
- ⑤巻きすに海苔を置き、のりしろを残し、海苔の上に④の酢飯を広げ具材をおきます。
- ⑥⑤を太巻きにし、形を整えます。

2022年の恵方は、北北西や北です。