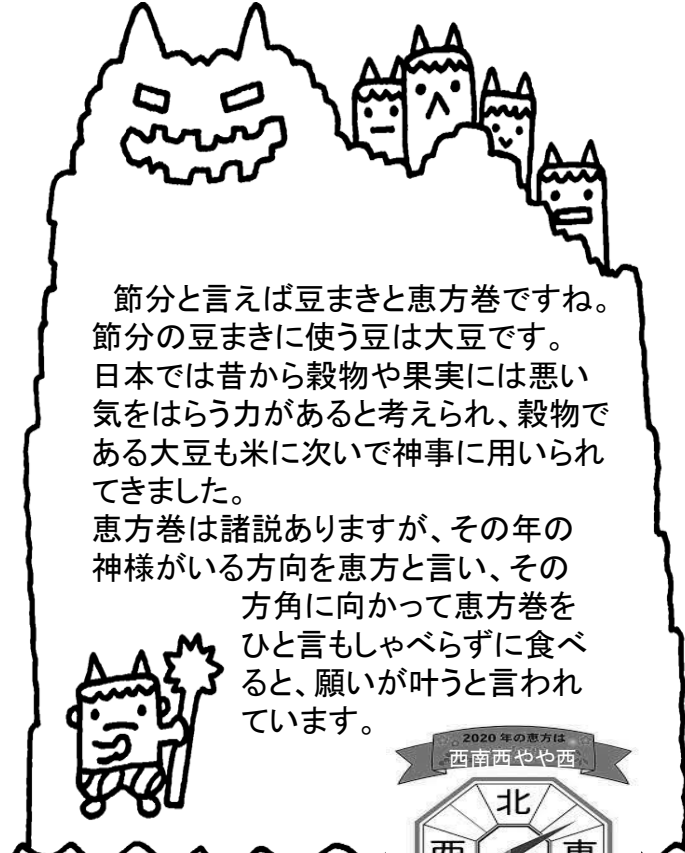




令和2年 2月号  
はごろも保育園

寒いが続いていますが、暦の上では立春。節分ですね。豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。そんな豆を年の数だけ食べて、元気に春を迎えましょう。



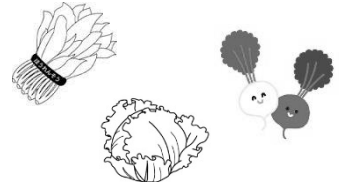
節分と言えば豆まきと恵方巻ですね。節分の豆まきに使う豆は大豆です。日本では昔から穀物や果実には悪い気をはらう力があると考えられ、穀物である大豆も米に次いで神事に用いられてきました。恵方巻は諸説ありますが、その年の神様がいらっしゃる方向を恵方と言い、その方角に向かって恵方巻をひと言もしゃべらずに食べると、願いが叶うと言われています。



### 食べ物クイズ

葉っぱは緑で付け根が赤。今が一番おいしい野菜はなーんだ？（おひたしやみそ汁に入っているよ）

- ①ほうれんそう
- ②レタス
- ③かぶ



答えは①ほうれんそう！  
ビタミン、ミネラルの他に、牛レバーに匹敵するほど鉄分も豊富なので、貧血予防にもおすすめです。

### チデークニ（島ニンジン）

旬：10月～3月 方言で黄色い大根を意味するチデークニは、カロテンが豊富に含まれ、滋養食として豚レバーと煮込むチムシンジが有名です。肉質は柔らかく、ニンジン臭さが少ないため、煮物や炒め物・汁物などにも使われます。



## 骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

骨や歯を作るもととなるカルシウムは、牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品や、いりこ・ししゃもなどの小魚に豊富。

また、納豆や豆腐、きなこなどの大豆製品や海藻、小松菜などにも多く含まれています。

おやつにはマカロニきな粉や、納豆と小松菜のおやきなど、カルシウムがたっぷりのメニューを。塩分とこくのあるチーズを調味料感覚で使うのもおすすめです。無理なく摂取できます。

