



# 食育だより



令和 5年 2 月号

栄養士：中山奈津美

暦の上では春が近づいてきますが、まだまだ寒いこのころです。2月は節分もあります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

## 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼びこむために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆＝「大豆」です。大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。「鬼は外～、福は内～」と声を出しながら楽しんで下さい。



## 栄養士から一言…



〈 窒息・誤嚥の予防 〉

硬い豆やナッツ類は3歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。節分でまいた豆を、拾って食べてしまわないよう、豆まきの後は必ずきれいに掃除をするようにして下さい。

## ～ 恵方ロールレシピ ～

### 〈材料〉

- ・食パン・・・ 3枚
- ・焼きのり・・・ 3枚
- ・きゅうり・・・ 1/2本
- ・スライスチーズ・・・ 3枚
- ・ロースハム・・・ 3枚
- ・マーガリン・・・ 大きじ1

### 〈作り方〉

- ①食パンにマーガリンを塗る。
- ②スライスチーズが包んであったセロハンの上に食パンの大きさに切った焼きのり、食パン、スライスチーズ、薄切りにしたきゅうり、ハムの順にのせ、のり巻の要領で巻く。