

2月号

栄養だより

～節分のひみつ～

長らく休載しておりました「栄養だより」ですが、今月から再開させていただきます。食・栄養に関わる知識に興味を持ってもらえるようこれからも頑張りますので宜しくお願い致します。



さて、今月は「節分」ですね。鬼を追い払って新年を迎える、立春前日の行事です。今年の節分は2月2日！



節分に食べるものって？

いわし：「独特の臭みが陰の気を打ち消す」と言った意味合いもあり、食べられることが多いようです。また、イワシにはDHA・タウリン・カルシウムなどの栄養も満点！飾るだけでなく、健康を維持するためにも食べておきたいですね！



恵方巻き：「恵方を向いて無言で丸かじり、食べれば願いが叶う」と言われている恵方巻き。諸説ありますが、発祥は江戸時代末期の大阪・船場で商売繁盛の祈願として始まったといわれています。七福神にちなんで7種類の具を使って手巻きしてみるのもいいかもしれません



南南東やや南

落花生（ピーナッツ）：北海道・東北・信越地方と宮崎・鹿児島県では大豆の代わりに落花生を殻のまま撒く家庭が多いそうです。落花生の名産地・千葉県では砕いた落花生をイワシにまぶして揚げる「イワシのピーナッツ揚げ」という料理ありますよ！



節分で余った豆を使ったリメイクレシピ！

節分豆と桜えびの炊き込みご飯		エネルギー	314 Kcal (140gとして)
材料		たんぱく質	8.9 g
		脂質	2.8 g
		塩分	1.0 g
米	2合	作り方 ① 米を研いで炊飯器の釜に移し、調味料を加え2合の目盛まで水を加えてさっと混ぜ合わせる ② ①に豆と桜えびを入れ炊飯する。 ③ 炊きあがったら、1cm幅に切った三つ葉を入れて少し蒸らす。全体を混ぜ合わせて完成	
節分豆	50g		
桜えび	5g		
三つ葉	10g		
しょうゆ	大さじ2と1/2		
みりん	大さじ2と1/2		

