

まちの保育園 吉祥寺の子育て情報誌

# まちのこどもと

第一六号..二〇二六年一月



立春を迎える2月は、暦の上では春の訪れを告げる月です。日が一日一日長くなりますが、実は一年で一年で一番気温が低い寒い時期でもあります。暖かい南風の「春一番」が吹く一方、低気圧の通過で思わぬ大雪が降ることもあり、寒暖の差の激しい月です。農事が始まる月には土地から生まれたものをたくさん取り、体調に気をつけましょう！

## 【2月3日は節分の日】

「畑の肉」と呼ばれる大豆は肉や魚に劣らない良質のタンパク質と脂質を含んでおり、その豊かな栄養成分が日本の健康を支えてきました。節分の豆は「魔滅（まめ）」を意味し、この日に豆を食べることは病気や災いから体を守る食の知識でもありました。大豆は弱火で長時間煮るほど有害な成分が失効すると言われています。

### 【恵方巻おにぎり】

#### （材料）

米	30g
だし汁	70g
りんご酢	3g
きび砂糖	1g
塩	0.3g
ツナ缶	10g
干し椎茸	0.5個
きび砂糖	1g
しょう油	1g
みりん	0.5g
人参	5g
きゅうり	5g
焼きのり	0.5g

#### （作り方）

- ①お米を出し汁で少し硬めに炊いたごはんにりんご酢、きび砂糖、塩を混ぜ合わせたすし酢をごはんが温かいうちに切るように加えて酢飯を作る。
- ②干し椎茸を戻して薄切りにし、戻した汁にしょう油、きび砂糖、みりんを煮て味をつける。
- ③きゅうりと人参は1センチくらいの千切りにし軽く茹で、水気を切っておく。
- ④ ②と③を①の酢飯に混ぜ、食べやすい大きさの三角にぎり、ポイントとしておにぎりの上に刻んだ焼きのりを乗せて出来上がり。