

2 February *

●3日/節分

豆をぶつけて、鬼を退散させましょう。

●14日/バレンタインデー

大好きな男の子にチョコレートあげます。

●21日/食糧管理法公布記念日

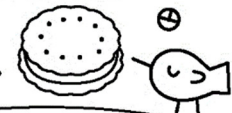
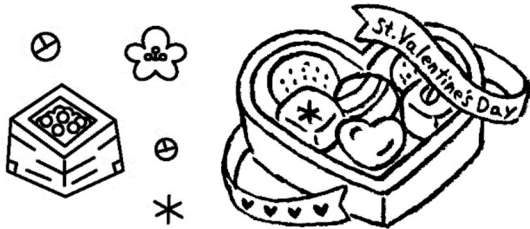
"国民食糧の確保および国民経済の安定を図る"意図で、「食糧管理法」が公布されました。

●28日/ビスケットの日

ビスケットは補食の役割を果たしてくれます。

□ジャガイモの作付け期

花が咲いて葉が枯れたら(5月)、子どもといっしょに収穫しましょう。



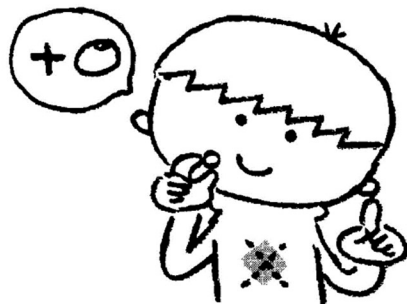
体を温める食材をとろう!

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



節分の豆を数えてみよう

節分には年の数だけ豆を食べる風習があります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年(生まれた年を1歳とする考え方)の数を食べることもあります。多く食べることには、「来年も健康でいられるように」という願いも込められています。



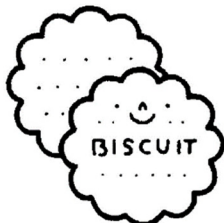
外でしっかり体を動かそう

寒い季節は室内で過ごす時間が多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。運動すると体が温まり、日光を浴びると体内のリズムも整います。お天気のいい日はできるだけ外に出て、密にならないように注意しながら体を動かしましょう。



今日は何の日?

2月28日は
ビスケットの日



1855年のこの日、水戸藩士の蘭医・柴田方庵がビスケットの製法を書いた文書を水戸藩に送ったことから、1980年社団法人全国ビスケット協会が制定しました。ビスケットの語源である「2度焼(8)かれたもの」という語呂合わせにもなっています。

食育クイズ

次のうちもっとも薄味に感じられるのはどれ?

- ①熱いもの ②常温のもの ③冷たいもの

A 正解は①。料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たいほうが強く感じられます。熱いものは逆に薄味に感じられるので、調味料を入れすぎないように注意しましょう。



旬の食材

ブロッコリー

アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ(花蕾)です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。



旬の食材

キウイ

原産は中国ですが、ニュージーランドの国鳥「KIWI」に似ていることから、この名で呼ばれるようになりました。果肉がきれいな緑色のヘイワードという種類が一般的で、国産は秋から春にかけて出回ります。未熟だとかたくて酸っぱいので、熟したものを食べましょう。

