

# ぱくぱく だより

2021年  
2月号

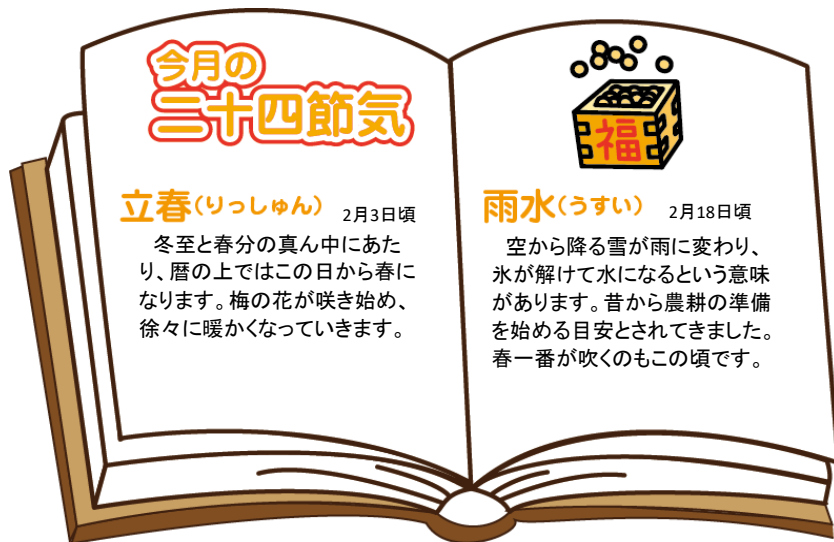


まだまだ寒い日が続きますが、梅の蕾が膨らむ様子に春の訪れを感じます。自然や気候の変化を楽しみながら、日々を元気に過ごしていきましょう。

2月2日は節分です。豆をまくのは、「魔物を滅ぼす=魔滅(まめつ)」の語呂合わせによるものです。生の大豆は拾い忘れて芽が出ると縁起が悪い為、炒った大豆を使います。「だいず は だいじ」という言葉をご存じでしょうか。大豆は「畑のお肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富です。また、大豆には体内で作ることの出来ない必須アミノ酸のリジンが多く含まれています。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスが良くなります。大豆は調理に少し手間がかかりますが、水煮缶やパック、味噌に醤油、きな粉や豆腐などの加工食品をうまく使い、食卓を豊かにしましょう。

最近では、日本人の「魚」離れが言われています。ご家庭では、ご飯のおかずはお魚とお肉どちらが多いですか?給食では、お魚メニューが人気で子ども達は、良く食べてくれます。魚には、ミネラルやDHAといった栄養素がたくさん含まれています。2月は美味しいお魚がたくさんあります。是非、食卓に採り入れてみて下さい。

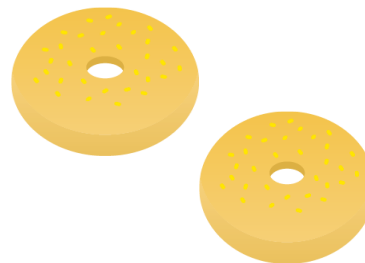
(給食室より)



## 《毎月19日は食育の日です》 初午いなり

初午(はつうま)とは、2月最初の午の日のことを指します。京都伏見稲荷大社にご祭神が降り立った日といわれ、全国の稲荷神社ではこの日にお参りをすると運気が高まるとされています。諸説ありますが、その日が2月11日といわれている由来から「初午いなりの日」として記念日登録がされています。稲荷神社の使いとされている“きつね”のご利益にあやかり、その日にきつねの好物とも称されるきつね色の油揚げ(=いなり寿司)をお供えています。そこから初午いなりの日にいなり寿司を食べる習慣が出来ました。最近では2月11日の記念日に併せて、さまざまな形や大きさ、特徴のあるいなり寿司が登場しています。ぜひご家庭でも、記念日に日々の健康や実りに感謝していなり寿司を食べ、日本の食文化をつないでいきましょう。

## お豆腐ドーナツ



《4人分》

・絹豆腐	120g
・砂糖	40g
・鶏卵	M~L玉1個
・薄力粉	125g
・ベーキングパウダー	3.2g
・無塩バター	20g
・揚げ油	適量

《作り方》

- ①薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかけて。
- ②ポウルに豆腐を入れ、ホイッパーで滑らかになるまで混ぜます。
- ③②に砂糖を加え混ぜ、溶き卵を加えさらに混ぜます。
- ④①を入れ、さっくりと混ぜ合わせ、粉気が少し残っている状態で溶かしバターを加え、むらなく混ぜます。
- ⑤④を一口大に丸め、170℃の油で揚げます。

☆お好みできな粉と砂糖をまぶしても美味しくお召上がりいただけます。