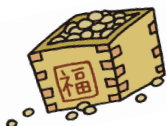




2月



令和6年 1月31日 文責 黒木



大寒が過ぎ、節分のは立春です。

徐々に日が延びて、春になる準備がはじまります。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続きますが、温かい食べ物でしっかり体力をつけて、感染症対策を行い、元気に過ごしましょう。



### ■節分の由来と意味■



節分とは文字通り節（季節）

の分かれ目。昔は立夏、立秋、立冬それぞれの前日のことを節分と言っていましたが、現在では立春の前日を節分と言います。季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式。昔から節分には厄を払い新年の幸せを願う行事が日本各地で行われ、現在も大切にされています。最近では恵方巻きを食べるようになりましたが、江戸時代末期頃、関西を中心に流行っていたと言われていました。節分の夜にその年の恵方を向いて食べると、商売繁盛、無病息災で過ごせるなどのいわれがあります。具は様々ですが、基本は7種。七福神にちなんでいる説があります。



### ★チョコレートのお話★

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。



### ★野菜を食べない子の「食べられた！」を増やす工夫★



野菜と一口にいても、見た目も味も様々です。利用部分で区分すると、「根菜類」「葉茎菜類」「果菜類」に大きく区分されます。「根菜」を食べやすくするため、柔らかくなくにくい食材（ごぼう、れんこん等）は時間をかけて煮る、あくや匂い、辛味強い食材（大根、ごぼう等）は下ゆですることがポイントです。「葉茎菜類」の薄い葉は、意外とかみ切りにくいので、柔らかくゆでて、1cm×1cm程度に切り、多めのだしや旨味のある食材（かつおぶし、しらす干し、もみのり（きざみのり）等）と一緒に合わせると食べやすくなります。

だし汁は多めにすることで、食べたときに旨味が広がり、薄味でもおいしさを感じやすくなります。

栄養学的には、調理の過程で損失する栄養素を防ぐ考え方も大切ですが、まだ、経験の浅い3歳頃までの子どもたちや食べない子供達は、まずは食材への苦手意識を持たないように調理の工夫をお願いします。

