



食育だより

【世界の料理】

2月の世界のメニューは「インド」です！



<国食>

バターチキンカレー ヨーグルトやスパイスに漬け込まれた鶏肉を使ったカレー料理。

バターや生クリーム、カシューナッツなどを使ったマイルドな味わいが特徴で、インドでは、「ムルグ・マカニ」という名前で親しまれています。

アチャール 玉ねぎやにんじん、なす、きゅうり、唐辛子などさまざまな野菜を、スパイスやオイル、酢で漬け込んだものです。インドでは漬物のように親しまれています。

<おやつ>

ワダ 水につけた豆、またはじゃがいもをペーストにして、塩胡椒、青唐辛子などで味付けをして、ドーナツ状に丸めて揚げたインドの軽食です。

※保育園ではカシューナッツ、唐辛子、胡椒は使用しません

2月2日は節分



節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことを言います。現在は立春の前日を節分と言います。

節分には豆まきをして、鬼（邪気）を追い払い、福を招きます。

また、数え歳のかずだけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。



風邪予防に効果的なビタミン ACE

- ・ビタミンA…皮膚や粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぐ。
ドレッシングや炒め物など、油と一緒に食べることで効率よく摂れます
ex) レバー、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、こまつな、チーズ
- ・ビタミンC…皮膚・血管・筋肉の強化でウイルスを攻撃してくれます。
ex) 焼きのり、赤パプリカ、黄パプリカ、ゆず、なばな、ブロッコリー、しょうが
- ・ビタミンE…体がさびるのを防ぎ、血管の巡りを良くして免疫力をあげる。
ex) 緑茶、アーモンド、大豆、マヨネーズ、落花生、ツナ缶、たら