



栄養科たより



2月に入り、より一層寒くなってきましたね🌨️🌨️温かいものを食べて体調を整えましょう！！



2月のテーマ食材・・・さば

さばは青魚の中でも有名な魚であり、栄養も豊富なので日々に料理に取り入れたいですね！
 おいしいさばの選び方はいろいろありますが、切り身だと皮にしわがよっていないことや、全体的にふっくらとしているものを選ぶといいと思います。目があるものは色が濁っていないものがおすすめ！
 さばには大切な栄養素がたくさん含まれていて、**DHA** や **EPA** などの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。**DHA** は人間の脳や目の網膜の脂質成分として脳の栄養素となります。
EPA は血液をサラサラにする効果や中性脂肪低下の効果があります。
 冬のさばは脂がのっておいしいので、この冬ぜひ食べてみてください👩👨

さばを使用したおすすめレシピ・・・さばの味噌煮

材料

- ・さばの切り身・・・4切れ
- ・おろししょうが・・・少々
- ・水・・・100cc ・酒・・・50cc
- ・みりん・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ3
- ・醤油・・・大さじ1
- ・味噌・・・大さじ3

作り方

- ① 鯖は裏と表に熱湯をかけて臭みを取り、生姜は薄切りにする。
- ② 調味料・水を全てフライパンに入れて中火で煮込む。
- ③ 味をみて生姜とさばを入れて蓋をする。ときどき煮汁をかけながら煮詰まって味が濃くなりすぎないように注意する。
- ④ 10分ほど煮込み、とろみがついてきたら完成！！



さばの脂には栄養がたくさん入っていますので、煮汁と一緒に食べて逃がさないようにしましょう！！
 味噌は少し焦げやすいので、煮込んでいる間注意してみてください👩👨



2月のテーマ・・・節分の由来と豆について

2月3日は節分ですね👹みなさんのおうちでは豆をまいて節分の行事を行いますか？
 節分の由来は鬼を払って新年を迎える立春の前の行事と言われており、鬼を災いや季節の変わり目に起こりやすい病気に見立てて追い払うという意味があります。

節分といえば豆がセットですが、豆は畑のお肉と呼ばれるほど栄養価が高い食材です。
 よく使用される炒り豆は豊富にたんぱく質を含んでいます。
 また**イソフラボン**という栄養素はストレス解消効果や生理痛を軽減する効果があり、女性にとっても嬉しい効果がありますのでぜひ食べてみてください👩👨

