



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもに伝えたい
食の歳時記

2月（如月 きさらぎ）

日本には、自然をうやまい、その恵みに感謝するための多くの年中行事や祭りがあります。

「食べることは生きること」古くから伝えられてきたくらし、先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の子ども達に伝えていきたいと考えます。

2月（如月 きさらぎ）

「如月」は「衣更着（きさらぎ）」とも書きます。二月はまだ寒いので、衣服をさらにたくさん重ね着するという意味です。「木更ぎ（きさらぎ）」で、草木が再び芽吹く意味もあります。

他に「梅見月（うめみづき）」「雪解月（ゆきげつき）」「初花月（はつはなづき）」などの異名もあります。 ※諸説あります。

二十四節気（にじゅうしせっき）

立春（りっしゅん）【4日前後】

冬と春の変わり目で春が始まる日。まだ寒さの厳しい時期ですが、立春から立夏（5月6日ごろ）の前日までが春です

雨水（うすい）【19日ごろ】

積もっていた雪がとけ始め、降る雪も雨に変わる頃です。春一番がふき、木の芽も出始めます

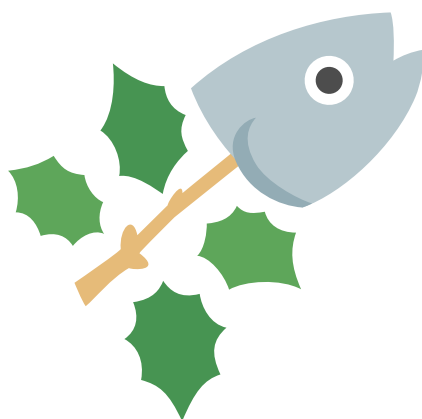


二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。

主な行事・祭り

節分（せつぶん）（3日ごろ）

季節の分かれ目のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさします。旧暦では正月と立春がほぼ同じ時期で一年の始まりとされ、大みそかに当たる節分に、わざわいをはらって新年を迎える行事として行っていました。鬼を追い払う「追儺（ついな）」という行事と結びつき、豆まきなどの行事が日本各地で行われます。



初午（はつうま）（5日ごろ）

二月の最初の午の日に行われる稲荷社のお祭りです。稲荷社は開運の神、商売繁盛の神として有名ですが、もともとは五穀豊穡（ごこくほうじょう）を祈る「田の神」で、豊作を祈る春祭りでした。



バレンタインデー（14日）



古代ローマの聖人バレンタインをまつる日で、女の人が男の人にチョコレートを贈る習慣は日本で考え出されました。ヨーロッパやアメリカでは、恋人や友達、家族の間でカードや花束、お菓子などを交換し、相手を大切に思う気持ちを伝える日です。

チョコレートはまだ早い
お子様のバレンタインに

豆乳 ココア プリン



■材料

成分無調整豆乳	300 cc	粉ゼラチン	5 g
純ココア	大さじ 2	(大さじ 2 のお湯に振り入れふやかしておく)	
砂糖	大さじ 2	ホイップ (飾り用)	お好みで

- 1 大きめの耐熱性ボウルに、純ココア、砂糖、豆乳 100 cc を加えてよく混ぜる。
- 2 ココアがしっかりとけたら 1 にふやかしたゼラチンを加え、レンジ 600 W で 1 分加熱する。
(ゼラチンがとけていない場合は追加で 30 秒レンジにかける)
- 3 2 をよく混ぜ、残りの豆乳 200 cc を加えて混ぜ、容器に流し入れて冷蔵庫でよく冷やす。
- 4 お好みでホイップなどを飾り出来上がり。