

ワハハ新聞



「鬼はそと～、福はうち～」



節分の日には豆まきをして、1年間元気に過ごせるようお願いながら

豆を食べましょう ... ★自分の年よりたくさん食べよう★



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれているバランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物より肉に近いので、「畑の肉」とも言われています。大豆からできるものにはモヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう!!



“福を巻き込む”

という恵方巻

切らずに食べることで
“縁を切らない”という意味もあるそうですか...

実は

あごの発達にも効果的!!

1. 口を大きく開ける
2. 前歯で噛み切る
3. 奥歯ですりつぶす

かぶりつくメニューは

しっかり前歯を使えるのでオススメ★

あごを鍛える&歯を強くするメニュー

カミカミビーンズ

材料

下準備

- ・炒り大豆 50g
- ・しらす干し 20g
- ・白ごま 10g
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

- ← 炒る。
- ← 茹でて水気を切る。 } A
- ← 香ばしく炒ってあらずりする。

推奨 3歳以上

(炒り大豆が食べられるようになったら)

2017年の恵方は

北北西



作り方

- ① 調味料と水(小さじ1弱)を煮立て、Aを入れてかき混ぜながら炒める。
- ② ごまを入れて混ぜたら \完成/



炒り大豆は普段手に入りにくいのでこの機会にぜひ作ってみてね ♪