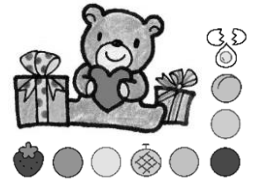
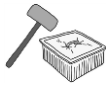


食育ひろば



ことわざは、古くから言い伝えられている教訓や知識、戒めなどを短い言葉で表したもので、私たちの日常生活の中でずっと使い続けられてきた言葉です。今回は食べ物にまつわることわざについてご紹介します。

豆腐に銚(かすがい)



手ごたえがなく
効き目がないこと

由来:かすがいとは2つの木材をつなぎとめるために打つコの字型の釘のことで、豆腐に打ち込んで意味がないことから。

青菜に塩



急に元気をなくして
しょげているさま

由来:青菜に塩を振りかけると水分が出てしおれてしまうことから。

山椒は小粒でも ぴりりと辛い



からだは小さくても優れた
気性や才能があり、侮れ
ないこと

由来:山椒は見た目が小さくても非常に辛いことから。

丸い卵も切りようで四角



やり方や言い方によって円満
になることもあれば、角が立つ
こともある

由来:同じ卵でも、切り方によって丸にも四角にもなることから、やり方や言い方に注意しなければならないという教訓。

鯛も一人はうまからず



食事は誰かと一緒に
食べるのがおいしい

由来:鯛のようなご馳走でも、一人で黙って食べるのでは、さほどおいしくないことから。

へそで茶を沸かす



あまりにおかしくて笑わず
にはいられないこと

由来:お腹が痛くなるくらい笑うと、おへそのあたりがお茶を沸かせるくらい熱くなることから。

ことわざと慣用句の違い



「ことわざ」と「慣用句」はどちらも昔の人の知恵が
つまったものです。一般的に慣用句は二つ以上の
言葉を組み合わせて、【甘いものに'目がない'】など、
元の言葉とは全く別の意味で使われます。
慣用句はことわざのように教訓を含まず、日常的な
出来事を比喩的に表現したものです。



ことわざクイズ

次のことわざの意味は何でしょうか？
「濡れ手で粟」

- ①いくら努力しても実らないこと
- ②苦勞せずに多くの利益を得ること



【答え】②

粟は小さな雑穀。濡れた手で粟をつかむと濡れた部分にも粟がついてたくさん取れることからきています。

日本のことわざは平安時代に誕生したと言われています。また、ことわざは日本だけではなく、世界中にあり、日本と同じ意味をもつものや、英語を日本語に訳してできたものもあります。こどもと一緒にことわざの絵本を読んだり、ことわざかるたで遊んでみても良いかもしれませんね。



バレンタインデー



バレンタインデーのチョコレート消費量は年間消費量の約2割といわれているほど、日本における一大イベントです。愛の告白から義理チョコや友チョコ、自分へのご褒美チョコなど様々な楽しみ方ありますね♪

どうしてチョコレート？

昭和11年に神戸の洋菓子店が英字新聞に『あなたのバレンタイン（愛する人）にチョコレートを送りましょう』というバレンタインデーの広告を出したのが最初。



チョコレートが大好きな国民は？

第1位はスイス人。一人当たりの年間チョコレート平均消費量は約9kg！ちなみに、日本人の年間チョコレート平均消費量は約2kgで18位です。



チョコレートの効果

チョコレートの成分の中で特に注目したいのはカカオポリフェノールです。『抗酸化作用』があり動脈硬化やお肌のトラブルのシミ・シワを防ぎます。チョコレートを食べることにより脳が活性化され、認知症予防効果がみられるなど近年話題にもなっています。

チョコレートの食べ方

おすすめは、カカオ含有量が高い『ハイカカオチョコレート』
砂糖含有量が少なく苦味の強いチョコレートを少量ずつ数回に分けて食べるとより効果が得られるそうです。

今月のおすすめメニュー



鬼まんじゅう

〈材料 子ども3人分〉

・さつまいも 60g 砂糖 15g 塩 少々 小麦粉 20g 牛乳 3g

♪作り方♪

- ① さつまいもは1cm角に切り、蒸す。
- ② 蒸し上がったさつまいもに砂糖をまぶす。
- ③ 小麦粉・塩・牛乳・②を混ぜ合せ、まとまったら(粘り気が強ければ少しずつ牛乳を足す)アルミカップなどに入れ 15~20分蒸す。
- ④ 竹串をさして何もつかなければOK！



鬼まんじゅうとは、愛知県を中心に親しまれている郷土菓子で通称「おにまん」と呼ばれているそうですよ！

