



2月 給食だより



2月は寒さが一段と厳しい季節です。この時期の冬野菜は甘みがぐっと増しておいしくなります。またこの時期の食材には体を温めて免疫力をたかめてくれる効果がありますよ。



☆2月3日節分☆

節分は季節の分かれ目の邪気払いという意味があります。『豆まき』などで邪気の象徴である鬼をおいはらいます。



節分の豆まきの「豆」

節分でまかれる豆は『大豆』です。豊富なたんぱく質を含む大豆は〈畑の肉〉という別名も持っています。大豆のたんぱく質は消化吸収率も大変良いことが分かっています。

大豆からできている食品

- ・枝豆・もやし・きなこ
- ・納豆・みそ・豆乳・おから
- ・とうふ



旬の食材

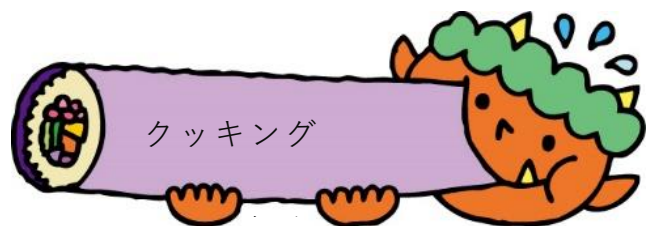
- ・だいこん・・・胃の消化を助け、腸の働きを整えてくれます。
- ・こまつな・・・ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高いです。殺菌・デトックス作用があります。
- ・しゅんぎく・かぶ・ブロッコリー
- ・わかめ・たら・しらうお、
- ・わかさぎ・いちご・りんご・みかん



節分の行事食

節分に食べる太巻きずしを『恵方巻』といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。

ご家庭で子供と恵方巻を作って食べ、楽しく一年の健康と幸せをお祈りしましょう



- 2月 7日 (金)
- 2月 20日 (木)
- おやつ作り (つばさ組)

エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

