



給食だより 2月

発行日 1月30日

2月4日は、「立春」です。暦の上では、春になりますが1年の中で1番寒いのが2月です。寒さも増して風邪やインフルエンザで体調を崩しやすい季節。近隣ではインフルエンザが流行しているようです。元気に過ごすためにも、外から帰ったら「うがい・手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとることが大切です。風邪やインフルエンザに負けない体を作り、寒い冬を乗り越えて元気に春を迎えましょう。

2月3日



節分

『鬼は外、福は内』・・・邪気である鬼を払い、福を呼び込む。

節分とは、季節の変わり目のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年の始まりとして、特に尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになったそうです。

季節の分かれ目には、悪いが入りやすい日だとされていたので、節分の豆まきには「邪気を追い払う」という意味があります。豆まきに使われる大豆は、生でまくと捨い忘れたものから芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。また、豆をまいた後、自分の年の数だけ豆を食べると、1年間風邪をひかずに元気で過ごせると言われています。

(大豆の効果・効能)

- ・冷え性やむくみの緩和
- ・脳の活性化
- ・脂肪や糖の燃焼（ダイエット効果）
- ・繊維質が多い（整腸作用・便秘予防）
- ・骨粗鬆症予防、美肌効果
- ・成長の促進



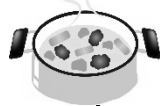
(恵方巻き)

～商売繁盛や無病息災をもたらすとされています

- ① 恵方を向いて食べます。＊恵方：歳徳神がいる方角
⇒今年の恵方は、『南南東』です。
- ② 切らずにそのまま丸かじり。1人1本食べます。
⇒太巻きを切らないのは、縁を切らないため。
- ③ 願い事を思い浮かべて無言で食べます。
⇒食べている最中におしゃべりをすると運が逃げてしまいます。

《お知らせ》

- ・1月10日に、ならせ餅作りを行いました。木の枝に紅白のお餅をならせ、みんなで1年間の無病息災を願いました。そして、おやつにはきなこ餅(未満児：おはぎ)をいただきました。
- ・2月の食育活動として、みそ作りを予定しています。今回は、そらぐみさんが体験します。今年度初めて体験するみそ作りです。出来上がったみそは、給食で提供する予定です。



ハクミン
(チューバ)
牛久市生産量
第2位(はくさい)

2月の旬

さわら ひらめ わかさぎ たい あさり
しじみ キャベツ みずな ごぼう
こまつな だいこんなのはな ながねぎ
ブロッコリー カリフラワー れんこん
はくさい ほうれんそう やまいも
チンゲンサイ エリンギ
いよかん キウイ はっさく
デコポン オレンジ

