



給食だより 2月



発行日 1月30日

今年の冬は、暖冬と言われているように例年よりも気温の高い日が続いていましたが、少しずつ雪の予報も聞かれるようになりました。1年の中で最も寒いと言われている2月。暦の上では、『立春』を迎え春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は天候が不安定なため体調を崩しやすい時期なので、寒さや風邪に負けない体力をつけるためにも、好き嫌いをせずバランスの良い食事をしっかりとって、体調を整えていきましょう。



節分

2月3日は、節分です。節分とは、季節の変わり目という意味で「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさします。その中でも冬から春になる立春の前日は1年の終わりと始まりと考えられていて、豆まきなどの風習が中国から伝わりました。『鬼は外、福は内』と大きな声を出して豆まきをすると、災いを追い払い、福を呼び込むとされています。そして、自分の年の数+1だけ炒り豆を食べると1年間元気に過ごすことができると言われています。また、恵方巻きも縁起が良い食べ物です。

2020年の恵方=西南西



節分の魔除け

鬼は、鰯の生臭いにおいと、柗の痛いトゲが大の苦手とされています。そこで、鰯の頭を焼いてにおいを強くしたものを柗の枝に刺し、それを玄関先にとりつけて鬼が入ってこないようにする風習があります。これを「焼嗅(やいかがし)」「鰯柗」「柗鰯」「柗刺し」などと呼び、古くから飾られています。

福茶

福豆が食べきれない場合、飲めば食べるのと同じご利益があるとされている縁起の良いお茶です。

福豆(炒り豆)3粒・梅干し・塩昆布にお湯かお茶を注げば出来上がりです。福茶を飲んで、1年間の無病息災を願いましょう。

◎大豆から作る万能調味料：みその効能

和食に欠かせないみそは、「寒仕込み」と言って冬に作るのが最適です。なぜなら、気温が高い季節に仕込むと発酵が進み、味に深みが出せないためです。『みそは医者いらず』と言われるように消化促進、整腸作用、疲労回復、美肌効果のほか、コレステロールの抑制やがん予防、老化防止があるとされ栄養が豊富です。毎日のおみそ汁は元気の源です。食欲がない時にも、おみそ汁を一杯飲んでみるのも良いと思います。



2月の旬

さわら たい ししゃも いわし あさり
ぶり しじみ あおのり キャベツ みずな
ごぼう わけぎ こまつな だいこん みつば
ねぎ ブロッコリー カリフラワー かぶ
れんこん はくさい ほうれんそう いよかん
キウイ はっさく デコポン オレンジ

⇒春の食材が少しずつ出回るようになります。食卓に一足早く春の彩りを添えるのもいいですね。

おしらせ

- ・1月の食育活動として、10日の日にならせ餅作りを行いました。以上見さんがお餅つきをし、出来上がったお餅を未満見さん、以上見さんがそれぞれ丸めて各クラスの木の枝に紅白のお餅をならせ、無病息災を願いました。そして、おやつにいそべ餅(未満見：おはぎ)をいただきました。
- ・2月の食育活動は、みそ作りを予定しています。今年度も、そらぐみさんがみそ作りを体験します。