



給食だより 2月

発行日 1月30日



新しい年を迎えてあっという間に1ヶ月が過ぎました。1年の中で最も寒さが厳しいのが2月です。2月4日は「立春」。暦の上では春を迎えます。暖かくなったり、寒くなったりと「三寒四温」を繰り返して、少しずつ春に近づいていきます。まだまだ寒い日が続くので、体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、睡眠を十分にとるなど生活リズムを整えて、体をしっかり休めるようにしましょう。



今年の恵方
南南東
です



風邪の予防におすすめ!!
～お茶うがい～

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、季節を分ける節目の日。今では、冬から春へと季節が移り変わる「立春」の前日のみを節分と呼んでいます。日本では、「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられているので、その前日の節分は、大晦日のような位置づけで特に大切にされてきました。

お茶でうがいをすると、喉の殺菌となり、風邪やインフルエンザの予防に効果があると言われています。お茶には、『カテキン』と呼ばれる成分が含まれていて、高い抗ウイルス作用や抗菌・殺菌作用があります。緑茶だけではなく、紅茶でのうがいも効果的です。カテキンは、熱いお湯の方が多く抽出出来るので、熱湯で入れたお茶を冷ましてから、うがいをすると良いと思います。これからの時期、インフルエンザや風邪の予防のために、お茶でのうがいを試してみてください。
*うがい用に、お茶を作り置きしておくのは、細菌が増殖してしまうので、おすすめ出来ません。



豆は、「魔目」や「魔滅」とも言い換えられることから、魔を滅ぼす力があると信じられていました。そのため、節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を追い払い、福を呼び込むために行います。大豆は生でまくと、拾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、必ず炒った豆を使用します。（落花生をまく地域もあります。）

「1年間、健康で幸せに過ごせますように」

★お・知・ら・せ★

- ・1月の食育活動として、ならせ餅作りを行いました。以上児さんがお餅つきをし、出来上がったお餅をみんなで丸めて、各クラスの木の枝に紅白のお餅をならせるように飾り、五穀豊穣や無病息災をお願いしました。そして、おやつにきな粉餅（未満児：お餅風味のムース）をいただきました。
- ・2月の食育活動は、9日(木)にそらぐみさんが、みそ作りを予定しています。大豆を洗ったり潰したり、前日から準備をして、みそを作ります。

○ 風邪をひいてしまったら～

- ①出来る限りエネルギーを摂りましょう。
- ②消化の良いものを選びましょう。また、やわらかく調理しましょう。（胃に負担をかけないように。）
- ③水分やミネラルをしっかり摂りましょう。

旬の食材 ～2月～

さわら たら いわし しらうお さば
 ししゃも のり キャベツ みずな
 ごぼう こまつな だいこん ねぎ みつば
 ブロッコリー カリフラワー かぶ
 れんこん はくさい なら キウイ レモン
 はっさく オレンジ デコポン ポンカン

