



給食だより 2月

発行日 1月30日



2月の旬

さわら たら いわし さば
 のり きゃべつ みずな ごぼう
 こまつな だいこん ねぎ
 ブロッコリー カリフラワー
 かぶ れんこん はくさい いら
 いよかん いちご デコポン

鬼は〜外！福は〜内！



節分の日には、病気や災害など人に災いをもたらすものを鬼に見立て、豆をまいてその鬼をはらいます。節分に使う豆は大豆を炒ったもので、「福豆」とも言います。豆をまいた後自分の年と同じ数か、年より一つ多い数の豆を食べると、1年間病気にならないとされています。地域によっては落花生を使うところもあるそうです。



焼いかがしを飾ろう

柗鯛（ひいらぎいわし）や節分いわしとも呼ばれ、焼いた鯛の頭を葉付の柗に刺し、玄関などに取り付けて鬼が家に入ってこないようにするものです。「鯛の匂いで鬼が逃げていく」、「柗の葉のトゲが鬼の目をさす」と言われており、この風習は平安時代から行われているそうです。

お知らせ

1月15日(月)にならせ餅作りを行いました。以上児クラスがお餅をつき、出来上がったお餅をみんなで丸めて紅白のお餅をならせるように飾り、五穀豊穰や無病息災をお願いしました。



2月の食育活動では、そら組さんでみそ作りを予定しています。

◎こまつな

アクが少なく炒め物や煮もののほか、生のままサラダやジュースにしても美味しい使い勝手の良い冬野菜の小松菜。β-カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄などの栄養が豊富です。

◎ブロッコリー

ブロッコリーはβ-カロテン、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜で、地中海沿岸原産のケールを起源とするキャベツの一種を品種改良した野菜です。わたしたちが普段食べている部分はつぼみになります。茎も食べられるので、外側のかたい部分を削いで、一緒に調理することが出来ます。

◎いちご

さわやかな甘酸っぱさが特徴で、ビタミンCを多く含み、そのまま食べられる手軽さも人気の一つです。傷みを防ぐために、洗うのは食べる直前がオススメで、ビタミンが流失しないよう、ヘタを付けたまま洗いましょう。

◎さば

晩秋から冬が旬のさば。これを寒さばと言い、脂がのって美味しい時期です。さばは、脳細胞を活性化するDHAや血液をサラサラにするEPAを多く含みます。貧血予防に効果的なビタミンB12も豊富なのが特徴です。