

2月給食だより



給食室 栄養士 吉村



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り越えましょう。



～2月が旬の食材を食卓へ～

今年は暖冬といわれていますが、暖かい日もあれば、寒い日が続いたり、寒暖差で体調管理が難しく感じています。食事をしっかり摂り、今年の冬を乗り切りましょう。2月に旬を迎える食材は寒い冬の間沢山の栄養を蓄えています。そのため、甘みや旨味を普段より感じるができますので、日常の食事に取り入れてみましょう。



小松菜
一年中スーパーで見かける小松菜ですが、12月～3月が旬の食材です。この時期は寒さに耐えようと栄養を蓄えるため、青臭さを感じにくくなります。

天然ぶり
天然のぶりは厳しい荒波を越えて回遊することが多いため、この時期は身が引き締まってとても美味しいです。脂肪に含まれるDHAやEPAは体内で作ることができないので、食事から摂取する必要があります。脳を活性化、血液をサラサラにする効果が期待できます。



デコポン
ビタミンが不足しがちになるこの時期におススメしたい果物です。同じ柑橘系の果物より糖度が高く、酸味が少ないという厳しい基準があります。ビタミンCを摂って風邪の予防を心がけましょう。



2月3日は節分

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）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。

給食室では2/1におやつで恵方巻を提供します。今年は北東北を向いて恵方巻を食べるといいそうです。



クッキング報告

1月25日（木）かぼちゃボーロ作り うさぎ組

おやつのかぼちゃボーロをコロコロ丸めました。みんなきれいに丸めていたので驚きました。日頃の、泥だんご作りの成果なのでしょう。美味しく食べました♪

