2月給食だより





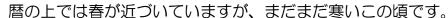












2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目に は体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるも のを食べて寒さを乗り越えましょう。













~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に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ことができますので、 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

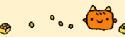
ビタミンが不足しがちになるこの時期におススメしたい

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か。 美味しく食べました♪







