

# 2月給食だより



2024年 2月 1日  
給食室 栄養士 小畑・高岡

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事ができますので、日常の食事に取り入れてみましょう。

### 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。



### 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。



### でこぼん

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。



## 1/18 そら組 おにぎり作り



いい匂いがしてきた♪



焼きおにぎり作りでは自分たちで白ご飯を握って調味料を塗って、ホットプレートで焼きました♪プレートが熱いので最初は恐る恐るでしたがしっかり焼くことが出来ました！



美味しい！



## 行事を通じて食文化を知る

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2/2におやつで巻き寿司を提供します。今年は東北東を向いて恵方巻を食べるといいそうです。



みんな笑顔でよく食べていました♪



## 1/5 七草



「今日のおにぎりには七草が入ってるよ」と実物を見せると「おにぎりにかぶと大根が入ってるの！？こっちの草は何？」と興味深々でした。