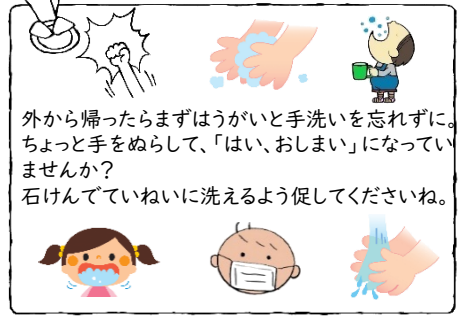




給食だより

風邪のはなし

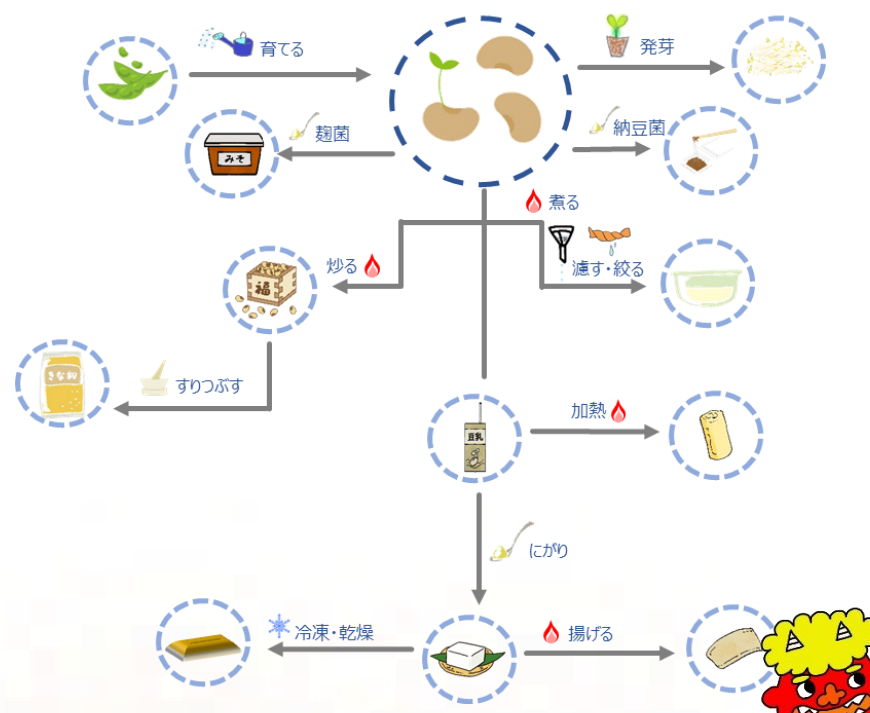
立春を迎え、暦の上では春と言っても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪をひかない為に、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、程度の水分を摂りましょう。のどの乾燥も風邪をひく要因の一つです。体の抵抗力を強くする為に、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を充分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



大豆は「畑のお肉」

大豆は肉と同じ用にたんぱく質が豊富なことから「畑のお肉」と言われています。動物性食品である肉は食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。そのほかにも、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、ビタミンEなど現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。

大豆の変化



大豆は生で撒くと芽がで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。

節分は立春の前の日 福を呼ぶ豆まき 2月3日

「これから始まる新しい1年が、不幸や災いがない1年になりますように」年男が「鬼は外!福は内～」と大声で唱えながら豆を撒きます。ご家庭では、一家の主が撒きましょう。
→ 災いを追い払う
そして、その撒いた豆を年の数だけ食べます。
→ 一年の無病息災を願う



豆の撒き方

時間は「夜」
窓を開けて「鬼は外!」家の中から外に向かって2回
→すぐ窓閉める
「福は内～」部屋の中に2回
→家の奥のお部屋から順に玄関は最後に撒く時の手の向きは、手のひらを上に向ける
→方策を祈願して畑に種をまくしぐさを表している



☆好評レシピ☆

もやしとピーマンの胡麻酢和え

〈材料〉1人分
もやし30g・人参5g・ピーマン8g
砂糖3g・薄口醤油1g・酢3g黒ゴマ0.3g

〈作り方〉
すべての材料を茹で、調味料で和えるだけ!