

給食だより

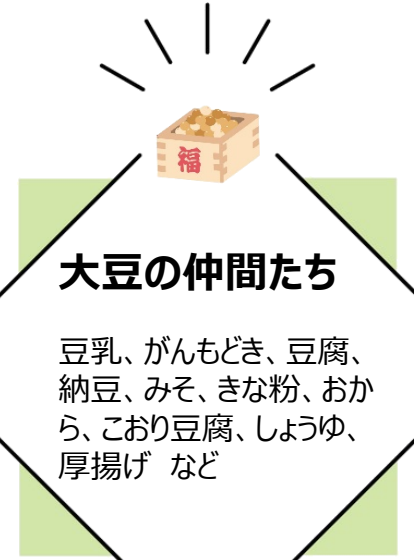


暦の上では春が近づいていますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。給食室では寒さに負けずに遊ぶことができるように、毎日の給食に愛情を込めて作っています。

節分の豆まきには、邪気（=鬼）を払い、福を呼び込むために行う行事です。

鬼に向かって投げる豆は、生で撒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。

季節の変わり目に起きやすい体調不良を起こさないようにと願いを込めて、元気いっぱい大きな声で「鬼は外、福は内」と豆をまき鬼をやっつけましょう！！



大豆の仲間たち

豆乳、がんもどき、豆腐、納豆、みそ、きな粉、おから、こおり豆腐、しょうゆ、厚揚げ など

子供に人気！春雨の中華サラダ

春雨5g・胡瓜13g・ささみ5g
薄口醤油1g・酢2.5g・砂糖0.3g・ごま油0.5g（1人分）

- ①春雨を茹で、適度な長さに切る。
- ②胡瓜とささみも茹で、胡瓜は絞ってから①と調味料で和える。



2月3日は節分です。

節分は、それぞれの季節の分かれ目の意味で立春・立夏・立秋・立冬の前の日を「節分」といいます。

立春は旧暦で1年の始まりとされその前日の節分に無病息災を祈り新しい年の厄を払うための行事とされています。

鬼というのは、怒ったり、欲張ったり、人をいじめたりしてしまう心を、豆を当てることで悪い心を外に出し、いいことをみんなの心に持ってきてもらいます。おこりんぼう鬼、欲張り鬼、いじわる鬼、わがまま鬼を追い出しましょう！

体調が悪いとき

調子が悪いときは、胃腸も疲れていて食欲が落ちてしまいます。しっかり食事を摂って、体調を回復させましょう。

A スープや飲み物で水分補給+野菜や果物でビタミンプラス

柔らかく煮たうどんと野菜で消化の良い食事を。お肉や食物繊維が多い食材は控えて。

B

口当たりやのど越しのいい茶碗蒸しやゼリーなど。刺激物は×です。

C

栄養たっぷり

植物性たんぱく質などの5大栄養素が全て入ってる！

大豆は、良質のたんぱく質や鉄分、カルシウムなどのミネラル等が豊富です。「畑のお肉」とも呼ばれています。特に、たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。リジンには、身体の成長に大きく関わるのが期待されています。

