

給食たより



暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。空気が乾燥しているため、感染症や風邪、インフルエンザの予防に気を配りながら、栄養をしっかり摂って、元気いっぱい春を楽しみに迎える準備を整えましょう。

節分の日

2月3日は節分です。大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移るときです。

煎った豆をまいて、邪気を払った後に、年齢の数だけ豆を食べて一年の幸せを祈ります。鬼をやっつけるために使う豆は、煎った豆が使われませんが、生の豆をまくと「芽」が出て縁起が悪いとされています。

豆は、米と同じエネルギー源で霊力をもつとされており、豆をまくことで病や災いをはらい、またその豆を食べることでチカラを得ることができると昔の人は考えたそうです。

また節分に食べると縁起が良いとされる恵方巻きは、節分の日とその年の恵方に向かって願いを込めながら無言で丸かじりするのが習わしとされています。

今年の恵方は、『南南東』です。ぜひ恵方を向きながら恵方巻きを食べてみてください。

大豆のチカラ



大豆には、私たちの身体をつくるたんぱく質が豊富に含まれていることから『畑の肉』と言われています。大豆は調理加工され、しょうゆやみそ、きな粉や豆腐など色々な食品へと姿を変えます。

《大豆の効果》

カルシウム・マグネシウム：丈夫な骨をつくる
ビタミンB1：疲労回復

鉄：貧血予防

大豆イソフラボン：丈夫な骨をつくる

大豆レシチン：コレステロールを下げる

-マカロニきな粉レシピ-

給食で人気のマカロニきな粉。大豆にちなんでレシピを紹介します。

マカロニきな粉（幼児1人分）

- ・乾マカロニ：10g
- ・きな粉：3g
- ・砂糖：3g

- ①きな粉と砂糖を混ぜあわせておく。
- ②マカロニをゆでる。
- ③マカロニが柔らかくなったらザルにあげ少し冷ます。
- ④マカロニはよく水気を切り、①をまぶす。

味の学習



さまざまな味を経験して、食材本来の味に対する感受性を高める環境づくりが大切です。食経験を重ねさまざまな味を知り、食べられる味が広がっていくことで味覚は発達していきます。子どものうちにたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが味覚の発達につながります。

季節の変わり目に旬の食材を

寒暖差の激しい2月は体調を崩しやすい時期です。

身体は季節によって変化するため、旬の食材はその季節に合った身体づくりに欠かせません。2月に旬を迎える小松菜や春菊、甘味を楽しめる冬のキャベツなど旬の美味しい食材を取り入れて健康的な毎日を過ごし、寒い季節を乗り切りましょう。

バレンタインデー

2月14日はバレンタインデーです。

バレンタインデーといえば、チョコレートを贈る日というイメージですが、もともとは花束やメッセージカードなどを家族や大切な人に贈るのが一般的でした。給食では毎年ハート型に成形したパイを提供しています。楽しみにしていてください。

