

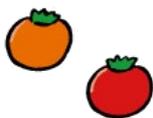
給食だより



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、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、元気いっぱい楽しみに春を迎える準備を整えましょう。

三寒四温

3日間くらい寒い日が続いて、4日間くらい暖かい日が続き、気温の変化を繰り返しながら徐々に春に近づきます。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら春を待ちましょう



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。

福を呼ぶ豆まき



みんなが健康で幸せに過ごせますように～

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る行事ですね。

鬼をやっつけるために使う豆は、煎った豆が使われます。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る豆をまくことで病や災いをはらい、その豆を食べることでチカラを得ることができるかと昔の人は考えたそうです。

「おにはそと～ふくはうち～」大きな声で楽しみましょう。

今年の節分は2月2日、立春の前日。大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移るときです。春が近づいてきますね。



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。カラダ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カラダ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。

姿を変える食材 とうもろこし→ポップコーン



ばくれつしゅ
爆裂種



煎る



ポップコーン

弾ける



スイートコーン



チョコレートの原料カカオには豊富なポリフェノールが含まれ、近年では健康効果が期待できるとして人気を集めていますね。おいしいからと言って「食べすぎ」は健康リスクにつながる可能性もありますので、摂取量に注意しましょう。

Happy Valentine

