



給食だより



2月4日は立春と言い、冬から春へ変わっていく季節の変わり目を迎えます。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩さないよう栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心がけましょう。



節分のおはなし

2月3日の節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。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。

豆には「悪いものを追い払う力」があるとされ、鬼がやってくる節分に豆をまきます。また、都市の数だけ豆を食べて1年を無事に過ごせるように願います。

いわしの生臭いにおいと、ひいらぎの棘は、鬼が苦手とされています。いわしの頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾り、鬼を追い払います。

その年の縁起が良い方角である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを無言でまるかじりして、健康を願います。

今年の方角は「南南東」



食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ネギ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液循環がよくなると、免疫機能が高まり、風邪の予防になります。

作ってみよう！ 大根もち

<材料> 4枚分

・大根 …200g

・薄力粉 …50g

・片栗粉 …50g

・桜えび …5g

・ねぎ …1/3本

・塩 …適量

・ごま油 …大さじ1

<作り方>

① 大根は粗くすりおろして、ボウルに入れる。

水分が多い時は、軽く水気を切る。

② ねぎはみじん切りにする。桜えびが多い場合は小さく切る。

③ ①に薄力粉、片栗粉、塩を加えてよく混ぜ、

②を入れて混ぜ合わせる。

④ フライパンにごま油を熱し、生地をスプーンで落とし入れて厚さ1cm程度の小判形に広げる。両面に焼き色が付くまでこんがり焼く。

