

給食便り

2月

栄養士 梶本若弥
調理師 三森洋美
調理 三宅亜莉紗

2020. 1. 31

これから冬本番の季節です。寒さや乾燥が今まで以上に気になる時期になりました。たっぷりの睡眠と食事がとても重要になります。うがい手洗いも行い風邪やインフルエンザに気を付けましょう。

2月と言えば節分です。みんなはどのような鬼退治をしてくれるのでしょうか。栄養のある献立でみんなの体の中の悪者を退治して、冬を元気に乗り越えましょう。

～2月3日は節分です～

節分には炒った大豆をまき、災いをもたらすと言われている鬼（邪気）をはらいます。福を呼んで一年を無病息災で過ごせるようにとの願いが込められています。

大豆



豆まきに使われる大豆には、良質のたんぱく質を多く含むため『畑の肉』と言われています。その他にも脂質・炭水化物・食物繊維・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・ビタミンB1・葉酸などが含まれています。

疲労回復、整腸作用、骨粗鬆症の予防、肌荒れ予防、動脈硬化の予防、老化予防、脳の活性化、便秘予防、貧血改善、成長促進、肥満予防、更年期症状の予防などたくさんの働きがあります。

いわし



鬼が苦手とされる「いわし」。節分にいわしを飾り、いわしを食べるのは臭いで鬼を寄せ付けず、追いはらう為だと言われています。いわしは栄養価が高いお魚です。DHA、EPAの両方をバランスよく含んでいてさらにカルシウムも豊富です。

2月3日の献立

いわし（ミートボール）と大豆（サラダ）を取り入れました。

デザートも節分デザートです。お楽しみに～☆



みんなのお野菜で ほうとう作り♪



2月20日にみんなに持ってきてもらったお野菜で山梨の郷土料理『ほうとう』を作ります。自分で持ってきたお野菜がほうとうの中に見つかり「わたしのにんじんたべたよ～」「ぼくのだいこんあったよ！」と教えてくれます。自分で持ってきたお野菜が見つかるとても親しみがわき、食べるきっかけになります。ご協力よろしく願いします。



2月6日

お弁当デーになります。よろしく願いします。

