



2025.1.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

### 季節の食事 節分

節分では、立春、立夏、立秋、立冬と「季節を分ける」という意味で、各季節の始まる前日を指します。とくに立春は1年の始まりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。2025年の立春は2月3日なので、節分は2月2日です。昔から季節の変わり目は悪いが入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。

#### ◆福豆◆

「魔の目を射る」「魔を滅する」というから、「福は内、鬼は外」と声に出しながら煎った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるよう年の数だけ福豆を食べます。



#### ◆恵方巻◆ 2025年の恵方は「西南西」です！！

### 冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、鍋の料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、美味しくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

#### だいこん

冬のだいこんは甘みが増して一段と美味しくなり、おでんや煮物に最適です。



#### ねぎ

ねぎは温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。



#### たら

低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を活かし、いろいろな料理に使えます。



#### ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。



#### ゆず

香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。



#### みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、風邪予防にも効果的です。



### ～1月の給食～



- ・黒糖ロール
- ・ハンバーグ
- ・スパゲティ
- ・ポテトチーズ焼き
- ・ブロッコリー
- ごまドレ和え
- ・みかん



- ・ツナご飯・しゅうまい
- ・せん野菜・豆腐とわかめのみそ汁
- ・みかん

**2月20日**は、お弁当デーです。よろしくお願いたします。