

2月 給食 だより

令和4年度2月1日*育暎保育園*栄養士:高橋靖未

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。2月は1年で最も寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行する季節でもあるので、コロナ予防も含めて外から帰ったら“手洗い・うがい”をしましょう。また温かくバランスの良い食事と、乾燥予防のためにも十分に水分を摂り、寒い時期も元気に過ごしていきましょう。

節分

節分は各季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを示していました。現在では立春の前日が節分とされています。

節分は立春がいつになるかによって決まりますが2月3日が最も多く、ごく稀に2月2日の年もあります。

立春は1年間を太陽の動きの合わせて24等分した“二十四節気”のうちの一つで、その中には秋分・冬至なども含まれています。

今年の恵方
『南南東』

豆まき

『鬼は外～、福は内～♪』と言って豆をまき、その豆を年齢の数だけ食べるという日本独特の風習がありますが、鬼は冬の寒さや病気などをあらわしています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

【いわし】

地方によっては焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾ったり、これらの魚を食べるといふ風習があります。

【ひいらぎ】

ひいらぎの葉のトゲで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐ という意味があるそうです。

風邪を予防しよう!!!

喉などの粘膜の保護
ビタミンA



免疫アップ
ビタミンD



果物や葉野菜
ビタミンC



口の乾燥予防

乾燥によってノドなどの粘膜にウイルスが入りやすくなるので、こまめな水分補給をしましょう。

体力維持

風邪の予防には体力！肉・魚・大豆・牛乳などに多く含まれるたんぱく質をしっかりと食べ、元気なカラダを作りましょう。

旬の食材

大根 ブロッコリー
キャベツ 小松菜
さわか

今月のレシピ

ブロッコリーとしらすのサラダ (4人分)

【材料】

ブロッコリー 100g
しらす 10g
ごま油 適量
和風ドレッシング
(お好みの量でOK)

【作り方】

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさにカットして茹でる。(時間がない時は冷凍ブロッコリーでもOKです)
- ②しらすをごま油でカリカリになるまで炒める。
- ③茹でたブロッコリー、炒めたしらす、和風ドレッシングを混ぜ合わせたら出来上がり。

ブロッコリーは茎も美味しいのでオススメです◎