

2024年

2月 食育だより



給食室より

■ 2月のイチ推しメニューは

2日 鬼ごはん

節分メニューで「鬼ご飯」です。食材で鬼の顔をトッピングしてから食べます。



8日 スパゲッティナポリタン

2月のお誕生会メニューです。



21日 けんちんうどん

貝たくさんのかき揚げと野菜のかき揚げです。



食育クイズ(2月)

食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつはどのような意味ですか？

これはすこし難しいかな

正解は欄外に...



▼ 2月は一年で一番寒い月です

2月4日は立春です。

節分を過ぎると、もう「春」と言われますが、まだまだ寒い日が続きますね。

暖かくなったり、寒くなったりを繰り返して(三寒四温)、少しずつ春に近づいていきます。

季節の変わり目は体調を崩しやすく風邪もひきやすくなります。

▼手洗い、うがいをわすれずに

▼こまめな換気、適度な水分補給もしましょう。

▼栄養満点な大豆食品をとりましょう(文中で紹介)

▼身体を温める食材を使いましょう(文中で紹介)

▼十分な睡眠をとりましょう。

これで、免疫力をつけて

この寒さを乗り切りましょう。



2月の食育カレンダー

3日 節分

節分の日に「鬼は外」「福は内」と大声でさけびながら豆をまき、年齢より1つ多い数の豆を食べるのが定番ですね。最近はこちらに代わって節分に恵方巻きを食べる習慣も根づいてきました。「節分」にはもともと「季節の分かれ目」という意味があります。

4日 立春

暦の上では厳しい寒さが、だんだんと和らいて暖かくなり、春の気配が感じられる時期になります。

旧暦では「立春」が一年のはじめとされていて、「立春」の朝一番にくむ水は一年の災いをはらうと信じられていました。水をくんで神棚に供えてから、お料理やお茶に使う風習があります。

11日 スパイスの日

スパイスは料理に香り、辛み、色などを加える植物で、特に種子や実、根を指します。肉や魚の消臭・抗菌効果、食欲増進効果のほか、リラックス効果まで期待できる名わき役です。

14日 バレンタインデー

「バレンタインデー」は世界中で行われている行事です。日本では女性から男性にチョコレートを渡して、告白する日となっていますが、欧米では「恋人たちの日」とされていて、男女問わず花やプレゼントを贈る習慣があるようです。



2024 February						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3



栄養満点の大豆食品をとりましょう。

節分の時に豆まきに使う大豆は

植物の中では唯一、お肉に匹敵する良質な「たんぱく質」を含み、脂質、ミネラル、ビタミンも豊富に含まれています。

大豆の加工食品には

- 味噌
 - 醤油
 - 豆腐
 - 厚揚げ
 - 油揚げ
 - 凍り豆腐(高野豆腐)
 - がんもどき
 - 豆乳
- 毎日の食事に、こころがけて摂るようにしましょう。



食事で体を温めましょう！体を温める食材

★体が温まり、全身の血液の流れがよくなると、体を守る免疫力がアップします。

冬が旬の野菜には、体を温めるものが多くあります。

ただし、大根や白菜など、水分が多い野菜は、生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。



魚や肉に多く含まれる「たんぱく質」には体を温める効果が期待できます。毎食とり入れるように心がけましょう。



旬のたべもの

●やさしい

●ねぎ⇒ねぎには大きく分けて、白い部分を食べる「根深ねぎ(長ねぎ)」と、緑の葉の部分を食べる「葉ねぎ(青ねぎ)」があります。関東では寒さに強い「根深ねぎ」が、関西では暑さに強い「葉ねぎ」が好まれています。



●さかな

●鱒(ぶり)⇒ぶりは成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。天然のぶりは冬が旬で「寒ぶり」といいます。おもに日本海でとれ、身がしまり脂がのって美味し人気があります。養殖も盛んで、養殖のぶりは夏が旬といわれています。



●くだもの

●いよかん(伊予柑)⇒いよかんの旬は1~2月です。

代表的な産地は、伊予の国(愛媛県)で全体の9割を出荷しています。

へたが小さく、重みがあるものを選ぶと良いです。旬の時期であれば常温で保存できます。



答え:野菜や米を育ててくれた人、魚介を獲ってくれた人、加工した人、運んだ人、料理を作ってくれた人など食事に関わった人すべてに対する感謝の気持ちを込めた言葉です。