



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょうね。



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

“味噌”は万能調味料

味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。

さまざまな味噌を食べ、自分の好みの味噌を探してみても良いですね♪



ご協力ありがとうございました！

年末年始のお忙しい中、冬休みの宿題「早寝・早起き・朝ごはんガイド」にご協力いただき、ありがとうございました。

みなさまからコメントでいただいた「朝ごはん」を食べてもらうための工夫をご紹介します。朝食には体と頭のスイッチを入れるのに大切です。朝のお忙しい時間ではありますが、ぜひご用意いただけましたら幸いです。

＜各ご家庭の工夫＞

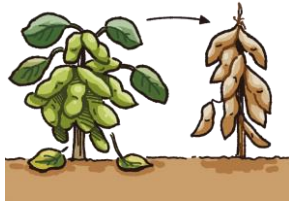
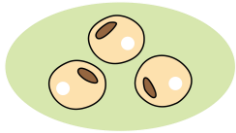
- ・朝はなるべく好きな食べ物を用意している。
- ・食べたいものを聞いて準備するようにしている。
- ・ごはんはおにぎりにしたり、フルーツやヨーグルトにしたりするなど重くなりすぎないようにしている。
- ・野菜はスムージーにし、トーストにつけるもの(ジャムやはちみつ等)は好きなものを選んでもらう。
- ・汁物を用意して野菜を食べってもらうようにしている。



など

★日々の工夫ありがとうございます。

大豆

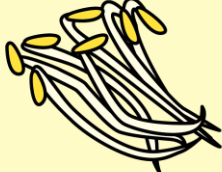


お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

野菜の「枝豆」や「もやし」も大豆からできています。



枝豆

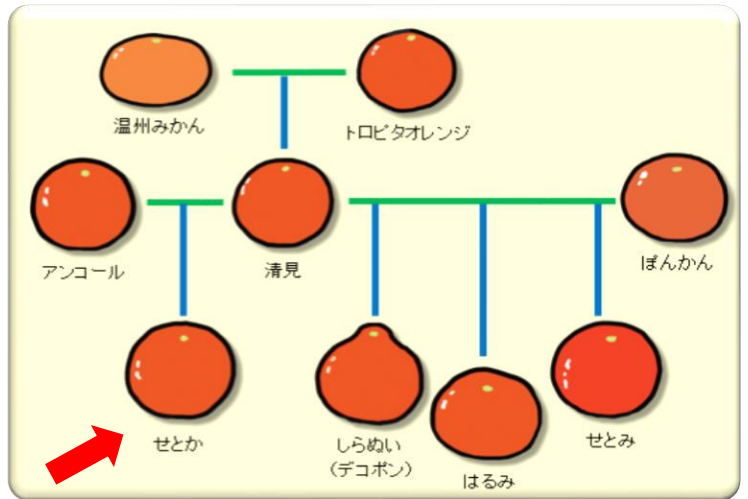


大豆もやし



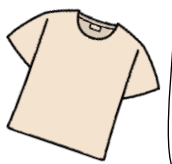
冬の時期には、給食に果物がたくさんです。柑橘類はいろいろな種類がありますが、より美味しいみかんを作るために品種改良されています。右の図のように、はじめは温州みかんですが、いろいろな品種をかけ合わせて「せとか」や「はるみ」のように美味しい品種ができています。12月には“紅まどな”が登場しましたが、2月には“せとか”がです！ たのしみですね♪

外皮や薄皮をむいて食べられるように、ご家庭でも練習するなどご配慮いただけますと幸いです。



〇献立についてのお知らせ

2月28日はピンクシャツデーのため、献立に「デザート（いちごのフール）」を追加します。アレルギー等ご心配のある方は、お問い合わせください。



毎月19日は
食育の日



今年度の食育の日のテーマは、
「国語の教科書を
給食で味わおう！」です。

2月は、小学4年生で学習する
「白いぼうし」にでてくる”夏みかん“
のデザートが登場します！
お楽しみに♪



お知らせ



2月分の引き落としは、

2月5日（月）に行います。

4,110円（手数料込）

残高の確認をお願いいたします。