



給食だより 2月号

裏面に献立表を掲載しています



寒い日が続いていますが、園庭のチューリップは小さな芽を出し少しずつ春の準備をしています。もうすぐ節分。豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。そんな豆を年の数だけ食べて、元気に春を迎えましょう。



もうすぐ節分

節分は「季節を分ける」という意味があり、暦上の春である「立春」の直前の日が節分に指定されます。2025年の立春は2月3日であるため、その前日の2月2日が節分になります。

なお、今年の方角は西南西やや西です

豆まきの由来

もともと日本には、散供(さんぐ)という、穀物をばらまくことでお祓いやお清めをする考えがありました。神社などで散米(さんまい)をする光景は今でも見かけますね。豆まきには「鬼を打ち払う」という意味と、「豆を投げ与えて恵み、静まってもらう」という、2つの意味が込められているそうです。

また五穀には霊力があり、まいた場所は清められ、聖域になる…という考えです。だからこそ、「福は内」で室内にも向かって投げ、拾って食べると言われています

◎豆を食べさせる時は、豆を砕くなど窒息しないよう工夫してしっかりと見守ってください。



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん



数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

