



# 2月

# 給食だより

立春を迎え、暦の上では春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかりと休めるようにしましょう！！

## 2月3日は節分です



2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春に変わる節目の日です。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行なわれます。

「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追ひ払い、幸福を呼び込みましょう。そして、1年の健康を願い、炒った大豆を年の数だけ食べます。玄関にいわしの頭をひいらぎの枝に刺して飾ったり、「恵方巻き」というのり巻きや焼いたいわしを食べる風習もあります。

『恵方巻き』・・・商売繁盛を願い、その歳の恵方(歳神様のいる方角)を向いて、太巻きを黙って食べる大阪発祥の風習。  
「巻き寿司」の意味は「福を巻き込む」ことからきているそうです。



＊ ＊恵方巻きの食べ方＊ ＊

- ①その年の恵方を向いて(今年は南南東)
- ②無言で願い事をしながら
- ③最後まで食べきる！！



『豆まき』・・・生まれ年がその年の干支と同じ年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。



## こんなお箸の使い方は



### 指し箸

お箸の先を人に向けるのは危ないし失礼です。人や物をお箸で指すことはマナー違反です。

### 迷い箸

どれにしようかな～。なんてお皿の上でお箸がふらふらしてませんか？

### 寄せ箸

お箸でお皿を引き寄せるのはNGです。箸を置いて、手で器を持ちましょう。

### 刺し箸

箸でつまめずに食べもの刺してを食べていませんか？お箸でつまめる大きさか、正しくお箸が持っているか確認してください。

### 拾い箸

箸で持ち上げたものを他の人が箸で受け取っていませんか？一旦お皿にのせて取り分けましょう。



## 大好き☆お野菜レシピ カリフラワー

大きく育った花のつぼみ、花蕾(からい)を食べます。花野菜とも呼ばれ、ビタミンCが豊富で、食物繊維を多く含む食材です。灰汁があるのでしっかりと下茹でしあく抜きをしましょう。

### カリフラワーポタージュ☆☆

《材料1人分》 カリフラワー 45g 玉ねぎ 45g バター 0.6g  
小麦粉 0.6g 牛乳 90cc 白みそ 4g

#### 《作り方》

- ①バターでみじん切りにした玉ねぎを炒め、火が通ったら小麦粉を振り入れ炒める。
- ②カリフラワーは子房に切り、茹でる。
- ③フードプロセッサーに①、②、残りの材料を入れ、滑らかになるまで、攪拌する。
- ④鍋に移し、火にかけ塩味を調整する。

