



2月 給食だより

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。給食室では寒さに負けずに遊ぶことができるように、毎日の給食を、愛情をこめて作っています。

体調が悪いとき

調子が悪いときは、胃腸も疲れていて食欲が落ちてしまいます。しっかり食事を摂り体調を回復させましょう。



A スープや飲み物で水分補給+野菜や果物でビタミンプラス

柔らかく煮たうどんと野菜で消化の良い食事を。お肉や食物繊維が多い食材は控えて。



C □当たりやのど越しのいい茶碗蒸しやゼリーなど。刺激物は×です。

三寒四温

3日間くらい寒い日が続いて、4日間くらい暖かい日が続き、気温の変化を繰り返しながら徐々に春に近づきます。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら春を待ちましょう



Happy Valentine

チョコレートの原料カカオには豊富なポリフェノールが含まれ、近年では健康効果が期待できるとして人気を集めていますね。おいしいからと言って「食べすぎ」は健康リスクにつながる可能性もありますので、摂取量に注意しましょう。



2024年の恵方は



節分は立春の前日

福を呼ぶ豆まき



Q なんで豆をまくの？



A 病や災いの邪気を払い、新年の幸せを願います



Q 豆は大豆じゃなきゃだめ？



A 米と同じエネルギー源を持つとされ、「炒り大豆」を使います。生の豆を使って拾い忘れた時に芽が出て縁起が悪いとされ、「炒る」を「射る」とかけて縁起を担ぐとも言われます。

『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。



外から帰ったらまずはうがいと手洗いを忘れずに。ちょっと手をぬらして、「はい、おしまい」になっていませんか？石けんでいいねいに洗えるよう促してくださいね。

