

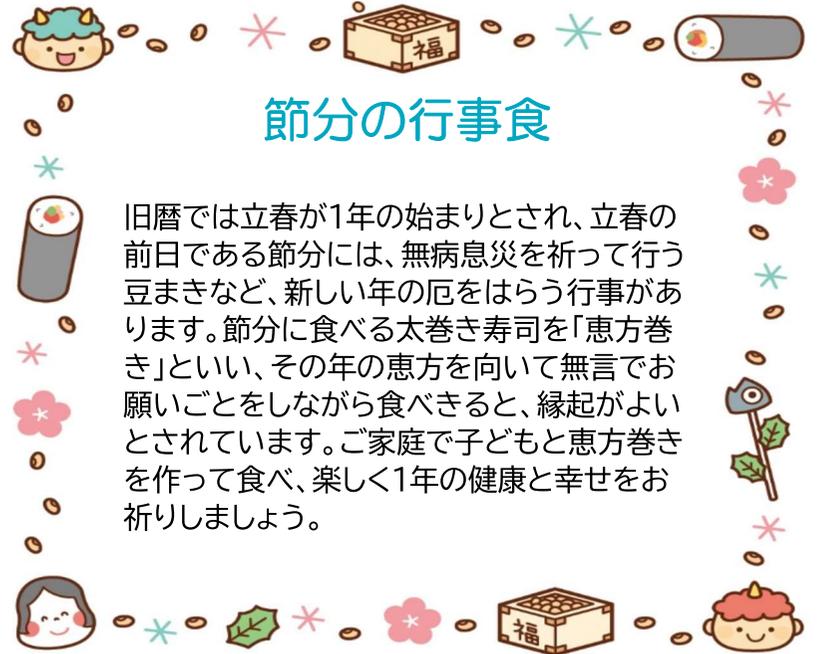
2月



給食だより



令和5年



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



今月の旬

キャベツ

出荷時期によって種類が分類されるキャベツ。よく知られているのが春キャベツと冬キャベツです。2月に旬を迎える冬キャベツは、しっかりと葉が巻かれていて煮崩れしにくいのが特徴です。キャベツには、ビタミンに似たキャベジン(別名: ビタミン U)という成分が含まれており、胃腸の粘膜を丈夫にしてくれるなど、胃腸障害の予防に役立つと言われています。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



1組さんの別メニュー

- 10日(金) 1歳からのサッポロポテト
 - 21日(火) アンパンマンふんわりコーン
 - 24日(金) アンパンマンひとくちビスケット
 - 27日(月) 1歳からのかつぱえびせん
- の提供となります。

