

2月 給食だより



令和6年



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

ブロッコリー

アブラナの野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ、花蕾(からい)です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。

風邪予防にこうかがあるといわれるビタミンCが豊富に含まれ、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。



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。

福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることもありますが、鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

1組さんの別メニュー

6日 1歳からのサッポロポテト
21日 1歳からのかつぱえびせんの提供となります。

