

2月 給食たより



令和8年

暦の上では春が近づいてきますが、2月は、一年の中で最も、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。



今月は愛知県！

2日(月)に『鬼まんじゅう』を提供します。



☆鬼まんじゅう☆

『鬼まんじゅう』は、戦中、戦後の食糧難の時代に、比較的手軽に手に入ったさつまいもと小麦粉を使って作られ、米の代わりの主食として広まった。角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼の角や金棒を想起させたことからこの名がついたと言われる。地域によって「芋ういろう」や「芋まん」「芋まんじゅう」など、さまざまな呼び名がある。戦時中のさつまいもは、現在のさつまいもと違い水っぽく旨味がない芋だったため、これらをいかに美味しく食べるかという工夫から「鬼まんじゅう」が誕生したのではないかと言われている。その後、高度成長期に、農家において腹持ちの良い、安価なおやつとして重宝され、定着していった。



栄養がつまった冬野菜

- だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



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、生でまと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ところもあります。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・2組さんの別メニュー

27日(金) アンパンマンソフトせんべい の提供となります。

