

2月

# 給食だより



寒さが一段と厳しくなる2月は体調を崩しやすい時期です。  
手洗い、うがいやマスクでのウイルス予防も大切ですが、食生活も忘れずに(^-^)  
バランスのよい食事で免疫力アップし、丈夫な体づくりをしていきましょう！



## 2月3日は節分



節分は「一年の健康と幸福を祈る行事」です。  
季節の変わり目には鬼が出るという説があり、「鬼＝魔」「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、豆をまくようになったそうです。  
豆をまく時のかけ声は「鬼は外！福は内！」です。  
悪いことを追い出して、良いことをたくさん呼び込みたいですね。

### 旬の食材 だいこん



大根は冬の野菜で、みずみずしく甘みがあります  
消化を助ける働きがあり、  
胃腸にやさしいのが特長です  
またビタミンCを含み、かぜ予防にも役立ちます

☆給食では、だいこんシチューや大根べっこう煮を提供します！

### 旬の食材 小松菜



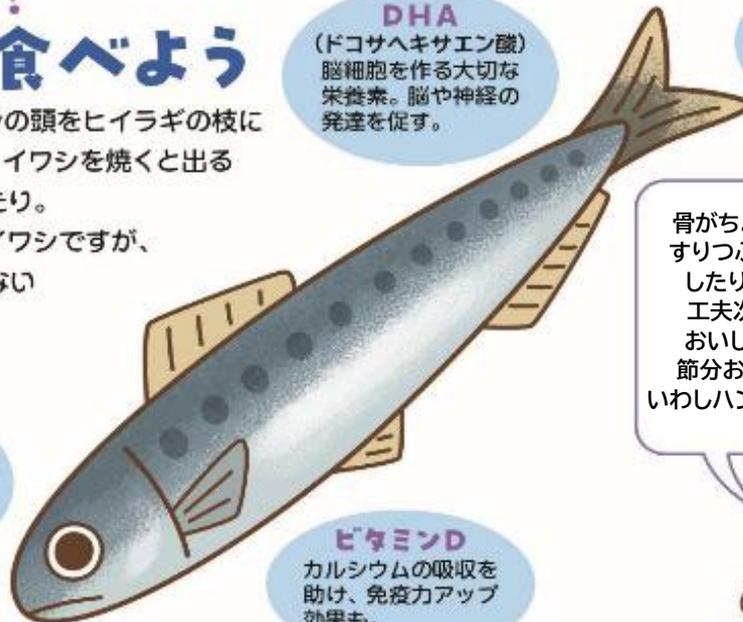
小松菜は寒い時期に甘みが増す、  
栄養たっぷりの野菜です。  
カルシウムや鉄分を多く含み、  
骨や血をつくる手助けをします。  
油と一緒に調理すると栄養の吸収もよくなります

☆給食では、小松菜のごまあえを提供します！



## 栄養たっぷり！ イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒラギの枝に  
さして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る  
煙と臭いで邪気を払ったり。  
節分とつながりの深いイワシですが、  
子どもの成長に欠かせない  
栄養素がいっぱい！



**EPA**  
(エイコサペンタエン酸)  
血のめぐりをよくし、  
血管の健康を守る。

**DHA**  
(ドコサヘキサエン酸)  
脳細胞を作る大切な  
栄養素。脳や神経の  
発達を促す。

**カルシウム**  
歯や骨の素となり、  
心を落ち着かせる  
効果もある。

**ビタミンD**  
カルシウムの吸収を  
助け、免疫力アップ  
効果も。

骨がちょっと心配ですが、  
すりつぶしてハンバーグに  
したりお団子にしたり、  
工夫次第で子どもでも  
おいしく食べられます。  
節分おたのしみ給食では  
いわしハンバーグを提供します

