

# 2月 きゅうしょくだよ!

February



まだまだ寒い日が続きますね。給食ではお正月明けから一週間おせち料理を作りました。

栗きんとん、田作り、煮しめなど子ども達に少しでもおせち料理を目にして欲しいという思いがあります。

お正月開けて疲れが出やすい時期です。体調に気を付けましょう。



## 2月2日は節分です

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があるそうです。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。節分に食べる太巻寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いてお願い事をしながら食べると縁起が良いとされています。今年の恵方は東北東です。

保育園の給食でも恵方巻をします! そら・くじらさんには1人1本恵方巻を巻いてもらいます!



## 丈夫な体を作るためには…

風邪から子どもを守るために、食生活で免疫力を高めましょう。そのためには、朝ごはんは毎日食べましょう。朝ごはんを食べると免疫力が高まり、自律神経のバランスが整えられます。自律神経の動きが整うことで心と体も健やかに育ちます。朝ごはんは良質な「たんぱく質」を含む牛乳、ヨーグルト、納豆などを食べましょう。朝ごはんが食べにくい時は果物がおすすめです!!

## 食育の日

3月は「熊本県の郷土料理」です。

## 旬の野菜を食べよう!

### ◆キャベツ◆

キャベツにはビタミンC、ビタミンUが豊富です。寒い季節の風邪対策に必要な野菜の1つです。

### ～キャベツの美味しい選び方～

・巻きがしっかりしていて、持った時にずっしりと重く、かたいもの



### ◆みかん◆

みかんにはビタミンCが豊富です。肌荒れや風邪予防に効果があると言われています。

### ～みかんの美味しい選び方～

ヘタ…小さめで少し枯れている

色、ツヤ…濃いだいだい色

皮…ふかふかしておらず張りがある



## レシピ紹介

### もやしナムル (1人分)

もやし	40g	A 濃口しょうゆ	2g
にんじん	13g	A 塩	1g
ごま	2g	A 鶏がらだし	2g

- ① にんじんを千切りにする
- ② もやしとにんじんをゆがく
- ③ 野菜の水分を絞り、調味料Aとごまを和える

●もやしだけでもおいしいです

きゅうりや春雨を入れてもおいしく作れます!