



# 食育だより



寒さが一段と増してきました。2月は節分があり、節分には季節を分けるという意义があります。季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。毎日の食事で栄養のあるものを食べ体調に気をつけて寒さを乗り切りましょう。

## 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。

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。

鬼役になったり豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」とおうちでも豆まきをしてみてはいかがでしょうか。

※消費者庁より「かたたくてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などについて5歳以下には食べさせないで」と注意喚起が行われています。誤嚥・誤植に気を付け日本の伝統行事を楽しみましょう



2月3日

★節分★

### 鬼退治メニュー

★鬼退治炊き込みごはん

★鬼の金棒ハンバーグ

★ブロッコリー

のおかか和え

★かみなり汁



### 「みんなが健康で幸せに過ごせますように」

悪いことが起きないように、豆をまいて悪い鬼を追い払ったあとは年の数、豆を食べると体が丈夫になって病気になるににくいと言われています。

給食では固い豆は提供しないため

今年は大豆の香ばしいにおいがする**炊き込みご飯**にしました！

大豆にはたんぱく質やビタミンが多く鉄、食物繊維、カルシウムも含まれています。しっかり噛んで食べ皆で福を呼び込みましょう。

鬼のこん棒みたいな**手作りハンバーグ**や鬼さんの頭みたいな**ブロッコリーのおかか和え**も、みんなで美味しく食べてしましましょう

**かみなり汁**とはとうふを油で炒める音が雷と似ていることからこの名前があるそうです。ごま油で炒めているのでいつものお味噌汁よりごまの風味が増しています。※栃木県の郷土料理です

みんなが給食を残さずに食べてくれたら、きっと福が多い年になるでしょう。

## 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。手洗い、うがいをしっかり行うことが大切ですが、ウィルスに負けない丈夫な体を作るために免疫力や体力をつける食べ物をしっかりと摂りましょう。

免疫力UP ビタミン・ミネラルの多い食材・・・緑黄色野菜や果物など

体力をつける 発酵食品・・・納豆、みそ、ヨーグルトなど

