

給食たより 2月

みなさんこんにちは！2023年が始まって早くも一か月がたちましたね。2月は一年の中でもとても寒い時期になります。寒さや空気の乾燥で体調を崩しやすくなりますので、毎日3食しっかり食べて、生活習慣を整えて病気に負けない体を作っていきましょう！



今月の行事食



- 2月3日・・・節分献立
2月3日は節分です。恵方巻きや、節分豆が登場しますよ！
- 2月14日・・・バレンタイン献立
2月14日はバレンタインです。ハートやチョコレートなどバレンタインを感じられるものを用意しています！
- 2月21日・・・ターンム（田芋）の日献立
2月6日はターンム（田芋）の日です。田芋のから揚げが登場します！



せつぶん 節分

2月3日は節分で、立春の前の日です。立春は、「暦の上では、今日から春」とされる日なので、節分は、「暦の上での、最後の冬の日」ということになります。昔から、特に季節が変わる頃に起こりがちな病気や、火事、地震などの災害は、鬼が持ってくる信じられてきました。そのため、節分の日には、「福は内、鬼は外」の掛け声で豆まきをして、豆を年の数だけ食べ、家から鬼を追い出したり、臭くて鬼が嫌うといういわしの頭を柵の枝に刺して戸口に置き、鬼が家に入らないようにしたりします。また、その年に縁起がいいとされる方角（恵方という）を向いて巻き寿司を丸かじりする、という風習も、江戸時代末期から明治時代にかけて大阪で始まり、近年、全国に広がってきました。巻き寿司は、具をのりで巻くので、具を福に見立てて、「福を巻く」→「切ると福がこぼれる」→「切らずに丸かじり」となったそうです。

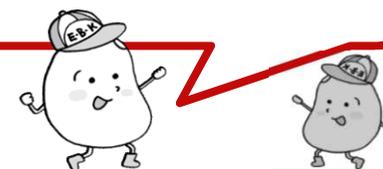


ちい 小さな体から ちから 大きな力！...豆

まめ 豆	だいず 大豆製品
<p>大豆（煮物、サラダ、甘辛揚げ） 赤えんどう豆（みつ豆） 白いんげん豆（スープ、シチュー、コロッケ） 釜時豆（煮豆） レンズ豆（カレー） ひよこ豆（カレー）</p>	<p>豆腐 納豆 きな粉 高野豆腐 油揚げ 厚揚げ</p> <p>みそ しょうゆ 豆乳 甘納豆 もやし</p>

大豆と米は相性バツグン

日本人の主食である米のたんぱく質は、リジンというアミノ酸が不足しています。一方で、大豆のたんぱく質にはそのリジンが多く含まれるので、大豆と米と一緒に食べる事で、足りない栄養をおぎなってくれます。昔から食べられてきた「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせは、相性の良い食べ物だったのです！



★今月の県産品★

豚肉、鶏肉、にんじん、とうがん、セロリ、じゃがいも、玉ねぎ、大根、キャベツ、赤ピーマン、からしな、さつまいも、しょうが、長ねぎ、小松菜、にんにく、きゅうり、ねぎ、ピーマン、しめじ、もやし、はくさい、にら

