

2019年

給食だより

2月

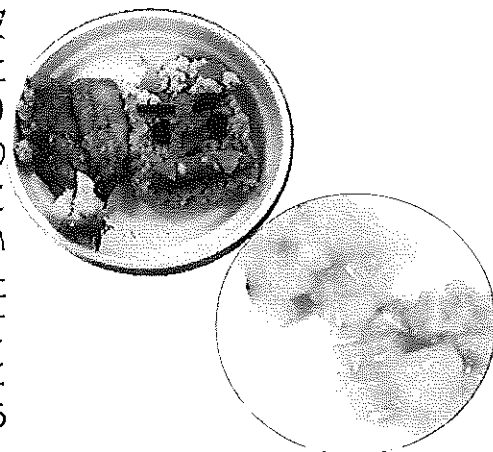
2月4日は『立春』でした。節分を過ぎると春といわれていますが、まだまだ寒い時期は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり『三寒四温』を繰り返し、少しずつ春に近づいていきます。もう少し寒さが続きますので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて体調を整えて冬を乗り越えましょう。

『節分』

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在、立春の前日を『節分』としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃巡ってきます。豆を食べる風習は健康（まめ）に暮らせるように、鰯を食べるのは、鰯の匂いが鬼を追い払い、また栄養があるからと言われています。「鬼」は冬の寒さや災いを起こすと考えられ、「鬼は外、福は内」と言われてきたそうです。

保育園の節分メニューは、ケチャップライスをお鬼の顔に見たてた「鬼ライス」と、おやつは「鬼まんじゅう」でした。

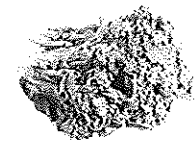
鬼まんじゅうとは、まんじゅうの皮でさつま芋を包んだ、愛知県の郷土料理です。表面にさつま芋の角切りが見える様子が、ゴツゴツした鬼のツノや金棒をイメージさせるためこのような名称が付いたといわれています。また飢饉に苦しめられていた時代に収穫しやすいものを食べて災厄（鬼）を吹き飛ばしてしまえという厄除けを表しているとの説もあります。



2月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の食材を使用しています。今まで口にしないものが登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧め致します。

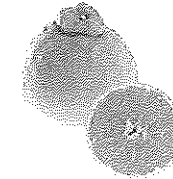
菜の花



いちご



デコポン



はるみみかん



旬の食材 《 菜の花 》

2月頃から3月にかけての春が旬です。皮膚や粘膜の健康維持を助けるβ-カロテンや、体に酸素を運ぶ鉄分、骨や歯を作り丈夫にするカルシウムなどを含んでいます。

☆選び方

葉や茎が柔らかく、みずみずしいものを選びましょう。つぼみがしっかり閉じていて形も揃っている、色が鮮やかなものの方が良いでしょう。葉の色は濃いほうがおいしいとされています。

☆保存方法

その日のうちに食べないものは、湿らせた新聞紙がキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫の野菜室に保管すれば2～3日は日持ちします。さっと茹でたものをラップに包んで冷凍すると長期間保存が可能です。

☆おすすめの食べ方

つぼみ、葉、茎すべてをお浸しにしたり、白和えにしてもおいしく食べられます。給食では、ほうれん草やベーコンなどと一緒にとろろにして提供する予定です。