

給食だより

今年は**2月3日**が『立春』。

少しずつ日の暮れる時間が遅くなってきました。

2月は1年で1番寒い月と言われています。

体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り睡眠を十分にとって、しっかりと体を休めるようにしましょう。

旬の食材 《 菜の花 》



2月頃から3月にかけての春に旬をむかえます。

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あり、色が鮮やかなものが良いでしょう。葉の色は濃い方がおいしいとされています。

☆保存方法

湿らせた新聞紙もしくは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

お浸しにしたり、白和えにしてもおいしく食べられます。玉ねぎやベーコンなどと一緒にバターソテーにしても美味しいですよ。

『節分』

節分とは、季節の変わり目という意味で、

本来は立春、立夏、立秋、立冬と、

四季それぞれの前日のことをいいます。

旧暦では立春が1年の始めとされていたため、

節分といえば、一般的に立春の前の日を示すようになりました。

(立春を新年とすると節分は大晦日にあたります。)

平安時代、大晦日に旧年の厄や災難を払う行事が行われており、それが現在でも節分の豆まきなどの行事として残っています。



○豆まき



節分の豆まきは鬼を追い払う中国の行事に由来しています。

諸説ありますが、

魔の目(魔目=まめ)にぶつけて魔を滅する(魔滅=まめ)にも通ずるということから豆がまかれるようになりました。

まいた豆から芽が出ると縁起が悪いため、

炒った豆を使い、「豆を炒る」=「魔目を射る」にも通じるとされています。

○いわし

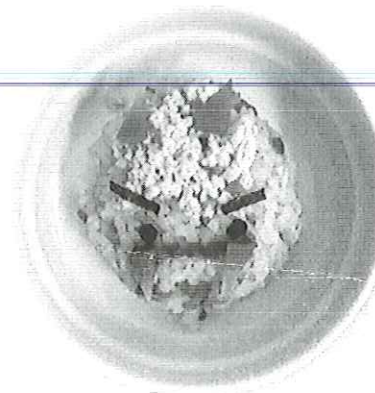


いわしの臭いは、鬼(邪気)が嫌いな臭いとされており、

鬼を追い払う効果があると考えられていました。

節分の日には、いわしを塩焼きにして、その頭を柵の枝に刺した「柵鯛(ひいらぎいわし)」が戸口に飾られます。

2月2日は節分メニューでした！



給食は「鬼ライス」
おやつは「鬼さん豆乳ゼリー」
を提供しました！

