



暦の上では春を迎えますが、寒い日が続きますね。一年で一番寒い時期と言われますが、子どもたちは寒さに負けず元気いっぱい。栄養たっぷりの食事で風邪に負けない身体を作りましょう。

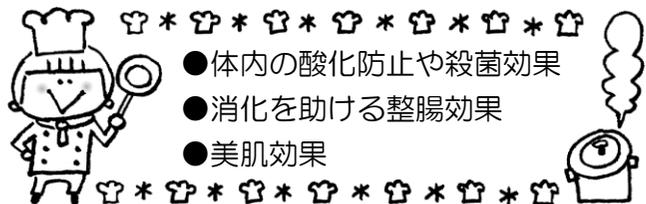
### 2・3月の旬の食材

白菜・小松菜・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・かぶ  
 カキ・ホタテ・キンメダイ  
 菜の花・フキノトウ・新たまねぎ・アサリ・ハマグリ

### 『味噌』食べていますか？



日本で昔から食べられている味噌。和食には欠かせない食材ですね。味噌は寒仕込みといって2月の寒い時期に仕込み、10か月ほど発酵・熟成します。時間をかけておいしい味噌が出来上がります。発酵食品の王様と言われる味噌は体にいい効果がたくさん！！



- 体内の酸化防止や殺菌効果
- 消化を助ける整腸効果
- 美肌効果

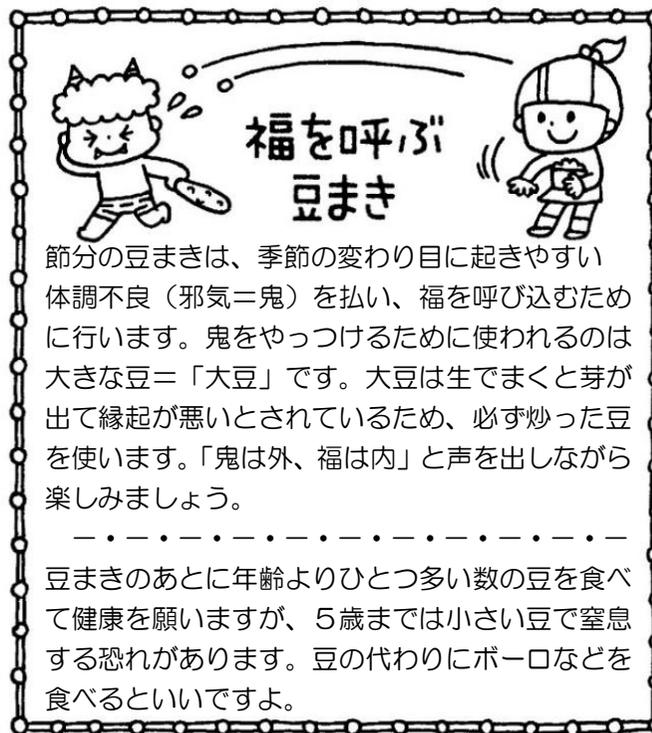
味噌は調味料でありながらたんぱく源にもなります。味噌汁はもちろん、味噌和えや味噌煮などいろいろな料理に使えます。毎日味噌を食べる習慣をつけましょう！

### 今年の恵方は「東北東」



節分の食べ物と言えば恵方巻（太巻き）を思い浮かべる方も多いのでは？恵方向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというもの。

太巻きの具は七福神にあやかり、福を巻き込むという意味も込め、



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。鬼をやっつけるために使われるのは大きな豆＝「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、必ず炒った豆を使います。「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しみましょう。

豆まきのあとに年齢よりひとつ多い数の豆を食べて健康を願いますが、5歳までは小さい豆で窒息する恐れがあります。豆の代わりにポーロなどを食べるといいですよ。

七つの具を入れるのがよいとされています。



太巻きをまくのは難しいけれど、手巻き寿司ならできるかも！！

最近は手軽な手巻き寿司セットも売られています。子どもたちと一緒に好きな具をまいて食べるのも楽しいですね。

今年度も残すところ2か月となりました。年長児さんの園での生活もう少しですね。3月にはお別れパーティーメニューを提供します。美味しかった給食はなにかな～？最後まで子どもたちに喜んでもらえるような、思い出に残る給食を提供したいと思っています。

