

2月 給食だよ！

2月4日は『立春』です。少しずつ日が暮れる時間が遅くなってきました。だんだん近づいてくる、暖かい春が待ち遠しいですね。2月は1年で1番寒い月と言われています。風邪やインフルエンザが流行りやすい時期です。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。

『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、四季それぞれの前の日のことをいいます。旧暦では立春が1年の始めとされ重要視されていたため、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。立春を新年とする旧暦では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)」ということから豆をまくようになったと言われています。ま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

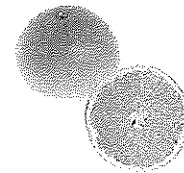


いわしの臭いは、鬼(邪気)が嫌いな臭いとされており、鬼を追い払う効果があると考えられていました。節分の日には、いわしを塩焼きにして、その頭を柵の枝に刺した「柵鯛」が戸口に飾られます。

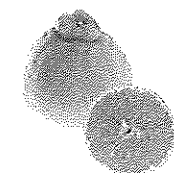
2月の給食に登場する旬の果物

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。

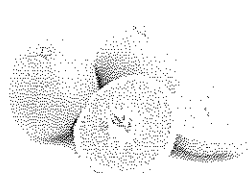
いよかん



デコポン



はるみみかん



清見オレンジ



キャベツとしらすの磯和え (こども2人分)

〈材料〉

- キャベツ 1枚
- 人参 10g
- しらす 10g
- ごま油 少々
- 濃口醤油 小さじ1
- 三温糖 小さじ1/3
- きざみのり 1g

〈作り方〉

- ① キャベツと人参は千切りにし、柔らかくなるまで茹でて水気を絞る。
- ② キャベツ、人参、しらすと調味料をすべて混ぜてできあがり！

きざみのりの量はお好みで調節してみてください♪



2月3日は節分メニューでした！

給食は「鬼ライス」
おやつは「鬼まんじゅう」
を提供しました！

