



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

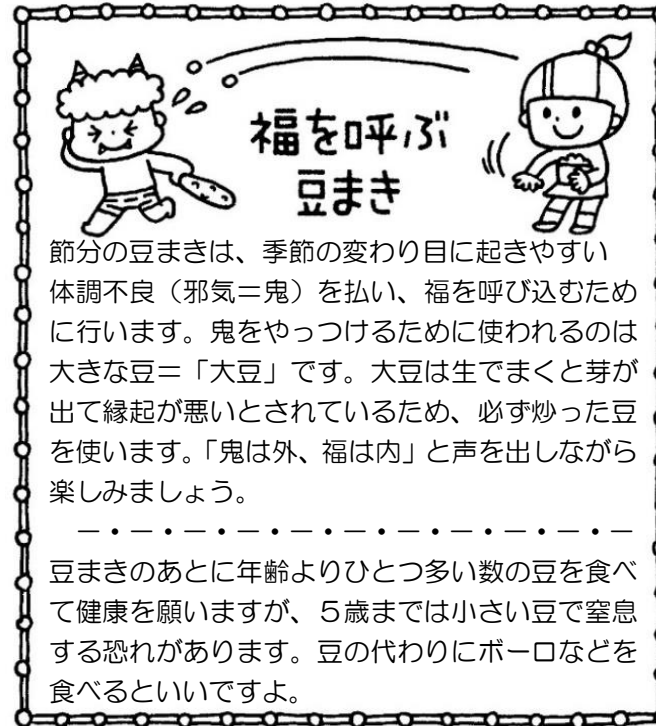
味噌は調味料でありながらたんぱく源にもなります。味噌汁はもちろん、味噌和えや味噌煮などいろいろな料理に使えます。毎日味噌を食べる習慣をつけましょう！

今年の恵方は「東北東」

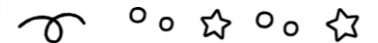


節分の食べ物と言えば恵方巻（太巻き）を思い浮かべる方も多いのでは？恵方向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというもの。

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、



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。年長児さんのこども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。

