



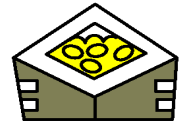
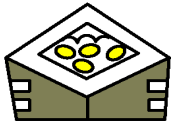
2月 給食だより

令和4年 2月
栄養士 照屋恵美



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものです。



かぜをひかない丈夫な体づくりのワンポイントアドバイス

☆この3つが、寒い冬を元気に過ごすポイントだよ☆

バランスの良い食事

食事
3種類そろっていますか？

主食
ごはん パン

+ タンパク質
卵 大豆 魚
チーズ ヨーグルト ウインナー

+ 野菜
みそ汁 野菜いため 野菜サラダ

十分な睡眠

睡眠

早寝・早起きで、十分な睡眠を取りましょう。休日のお昼寝なども大切ですね。

清潔な体

清潔

お風呂に入って一日の疲れと汗を落とし、サッパリしましょう。

朝ごはんはしっかりたべましょう！

朝食は脳と体を目覚めさせ、一日の活動を始めるエネルギー源としてとても重要なものです。

朝食を抜くと・・・夜寝ている間に体内のエネルギー貯蔵庫は空っぽになっていて体温も低い状態になるので、ボーッとしている事が多くなり集中力・抵抗力が衰えます。毎日きちんと朝ごはんは食べましょう！

1. 早寝早起きをして朝食を食べる時間をきちんとつくりましょう。
2. 菓子パンやジュースは砂糖や油が多いので朝食には不向きです。
ご飯+みそ汁の組み合わせが一番理想的な朝食です。
3. 牛乳や野菜・果物からビタミン・ミネラルを補給しましょう。



大豆を食べて病鬼を防ごう

大豆は栄養の優等生

毎日食べてね★ 大豆の仲間たち

納豆 色炒り粉 豆乳 巾着 油揚げ 厚揚げ 高野豆腐

※調味料など…しょうゆ、みそ、サラダ油
大豆の加工食品は、大豆と同様、栄養価が高いだけでなく、大豆より消化がよいので子どもにもおすすめです。毎日1品は、大豆・大豆製品を食べましょう。

黒糖きなこ大豆



材料
大豆水煮 1パック
黒糖 大さじ1~2
きなこ 大さじ2

作り方
1. 鍋に大豆と黒糖と水 50 ccを入れて火にかけ、箸で混ぜる。砂糖が溶けたら火から下ろして冷ます。
2. 冷めたらきなこをまぶして出来上がり

とうざい ちが 東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を「初午」といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと「いねなり（＝稲生子・稲成り）」からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。



今年の初午は2月3日です。ちなみに、全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。

<p>かんとうちほう 関東地方</p> <p>俵形（米俵の形） + 白いずし飯</p>	<p>かんざいちほう 関西地方</p> <p>三角形（キツネの耳の形） + 五目ずし</p>
--	---