

2月給食たより

平成31年1月30日

はつしほ学園小学校



2月4日は「立春」で暦の上です。は春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

【節分メニュー】

- 米飯
- 揚げ魚のあんかけ
- 菜の花和え
- つみれ汁
- 節分豆

豆いろいろ

福は内 鬼は外 豆

2月3日は節分です。力いっぱい豆をなげて『副』を呼び込み、『鬼』を追い出しましょう。



豆まきの豆 大豆

たんぱく質がいっぱいで「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。他にも大豆製品がいっぱいです。どんなものがあるか探してみましょう！

あんこの材料 小豆

でんぷんがたっぷり「大納言」という名前ものがあります。昔から行事や儀式にも使われていました。お祝いのおときに食べる赤飯も小豆が使われていますね。

♡バレンタインメニュー♡

- ・米飯
- ・ハヤシライス
- ・チーズささみフライ
- ・ハムサラダ
- ・バレンタインデザート

旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過酷な冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜



丈夫なからだをつくらう

2月は「にげる」というように、あっという間に過ぎていきます。季節の変わり目には、体調を崩しがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cを

たっぷりって、風邪などを寄せつけない丈夫な体を作りましょう。



カリフラワー



日本にはブロッコリーと共に明治時代初期に伝わり、栽培が始まったのは1960年代以降です。つぼみの部分を食べる花野菜で、日本で作られているほとんどが白色のものですが、紫色やだいだい色の品種もあります。全国各地で作られています。クセがなく、サラダやピクルスをはじめ、揚げ物、炒め物、煮物など、いろいろな料理に利用されます。

アクがあるので 下ゆでしてから調理します。

