

〈今月の給食のお約束〉

風邪をひかないように何でも食べましょう

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
 元気よく一日のスタートがきれよう、朝ごはんは必ず食べましょう。
 朝ごはんを食べると眠っていた脳や体にスイッチが入り体温が上がります。
 寒い日は温かいスープなども取り入れて体の中から温まりましょう。

節分のおはなし



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。
 季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、豆をまいて悪いものを追い払う日です。みんなが健康でしあわせに過ごせるようにという意味も込められています。

豆

豆＝魔目（鬼の目）・魔滅
 （魔物を滅する）の語呂合わせから鬼に豆をまくことで邪気を払うといわれています。



恵方巻



その年の縁起がいい方角である「恵方」を向いて、「福を巻き込む」太巻きを無言で丸かじりして、健康を願います。

今年の方角は



西南西

〈窒息・誤嚥事故防止のための注意点〉

乳幼児は食品をかみ砕く力や、飲み込む力が未発達なので、豆やナッツ類で気管に入って苦しくなったり、窒息することもあります。小さく砕いた場合でも気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。節分の豆は食べないように気をつけましょう。

食事で体を温めましょう

体を温める食材



根菜類

冬野菜

香味野菜

冬が旬の野菜には、体を温めるものがあります。
 大根や白菜など、水分の多い野菜は生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。

たんぱく質



魚や肉に含まれるたんぱく質は適量摂取すると筋肉がつき、基礎代謝が高まり体温が上がったり、血流もよくなったりします。毎食取り入れるよう心がけましょう。

体を温めるメニュー



鍋料理や温かいうどん、汁物などがおすすめです。

また、朝は最も体温が下がります。

朝食に香味野菜のねぎ、体に取り込む時に熱を発生し温めるたんぱく質の豆腐・卵などを使った味噌汁やスープ、ホットミルクなどで体を温めて一日をスタートしましょう。



レシピ紹介

〈根菜豚汁〉

〈材料〉

- ・豚バラ肉 100 g
- ・人参 100 g
- ・大根 100 g
- ・さつまいも 100g
- ・長葱 20 g
- ・ごぼう 80 g
- ・おろし生姜 大さじ 1

〈作り方〉

- ①豚バラは食べやすい大きさに切り、人参・大根・さつまいもはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、長葱は小口切りにする。
- ②油をひいた鍋で豚バラの色が変わるまで炒める。野菜を全て加えてさっと炒める。
- ③だし汁を加えて火が通るまで煮たら、みそとおろし生姜を入れ、みそが溶けたら完成！