

2月 給食だより

1年で最も寒い時期になりました。風邪にも負けない強い体を作るには、毎日の食生活が大切になります。色々な食材をバランスよく食べ、元気に過ごしましょう。

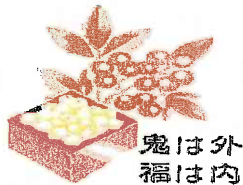
2月3日は節分の日です。

季節の変わり目で現在は立春の前日をいい、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまく習慣があります。

外の鬼は冬の寒さや病気・災難などのいろいろな悪いことを表しています。

節分の翌日は立春で暦の上ではこの日から春になります。

新しい春を迎えるためにいろいろな悪いことを追い出そうという気持ちが込められています。



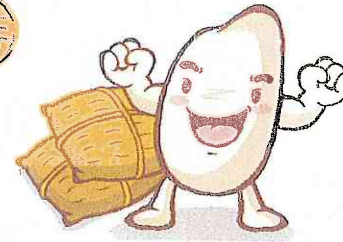
旬の野菜

白菜 旬は11月頃から2月頃といわれています。主な栄養はビタミンCです。風邪の予防や疲労回復に適した食材です。

小松菜 ほうれん草と似ていますが、カルシウムが非常に多いことが特徴です。カルシウムは骨や歯を強くします。貧血予防にも効果的です。



豆腐



みんな大豆から



醤油



味噌汁



納豆

出来ている！！

大豆は栄養たっぷりの豆で昔から色々な食べ物に加工して美味しく食べられてきました。

「畑の肉」ともいわれ良質のたんぱく質などを多く含み栄養価の面からも重要な食材とされています。



れんこん 食物繊維が多く便秘やお腹の調子を整えてくれます。

大根 ビタミンCが豊富に含まれています。消化を助け、胃腸の働きを整えてくれます。



その他・・・ブロッコリー、ほうれん草、ネギ、みかん、りんごなど