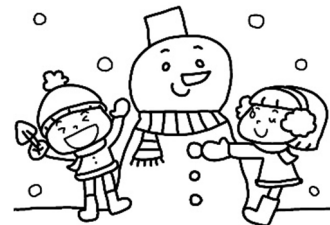




給食だより

2024年2月号



まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は『立春』と暦の上ではもうすぐ春を迎えます。体調を崩しがちになってはいませんか？節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

ふく うち おに そと まめ はなし

福は内！鬼は外！豆の話

まめ こうか

豆の効果

- ① 体を作る素になる
- ② 動脈硬化を予防する
- ③ 不足しがちなビタミンを補う
- ④ 不足しがちなミネラルを補う
- ⑤ 不足しがちな食物繊維を補う
- ⑥ 脳を活性化させる

節分の豆まきで用いられることの多い煎り大豆など、固い豆やナッツ類は

窒息や誤嚥防止のため、5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。



節分にまつわる食べ物

大豆(だいず)



節分に炒った豆を使うのは、「豆を炒る」を「魔の目を射る」とかけ合わせているからです。豆まきの後には年の数だけ豆を食べて無病息災を願います。

恵方巻(えほうまき)



関西ではその年の恵方を向いて太巻き寿司(恵方巻)を無言で丸かぶりしながら願い事をする、という風習があります。最近では全国的にこの風習が広まってきました。

鰯(いわし)



鰯の頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾ります。鬼は鰯のにおいを嫌うとも、鰯のにおいにつられてやってくるとも言われていますが、結局はひいらぎの葉のとげに刺されて逃げ去っていきます。

きりぼしだいこん 切干大根のナムル

ざいりょう ふたり ぶん 材料(二人分)

- きりぼしだいこん 8g
- しょうゆ 小さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1/4
- にんじん 10g
- 酢 小さじ 1/2
- 塩 少々
- ごま油 小さじ 1/2
- 白ごま お好みで

2月17日は
「切干大根の日」
です。

きりぼしだいこん 切干大根のカルシウムは
だいこん 大根の20倍！！

ノートルダム学院小学校