

# 2 月号 給食だより



## 乾物で美味しさと栄養アップ

乾物は、水分を減らし「うま味」「風味」「栄養素」を凝縮させているので、他の食品と組み合わせたり、上手に活用することで、おいしさと栄養素量を上げることができます。

• かつお節…かつお節は、どんな料理とも合う万能食材です。たまごかけごはん、冷奴、お浸しだけでなく、焼きそばやたこ焼きにも欠かせない存在です。かつお節の強い風味は、子どもが苦手な野菜特有の風味を低減する効果もあります。

• わかめ…わかめやかんてんに含まれる食物繊維は、腸内環境を改善し、便秘を予防します。戻したわかめを汁の具にしたり、糸かんてんをそのまま汁物に加えるだけで簡単に栄養が取れます。

• 塩昆布…昆布に含まれる「グルタミン酸」は、母乳にも多く含まれる成分です。昆布のうま味は、子どもにとって、安心できるおいしさです。ごはんにかけるだけでなく、旬の野菜と和えれば、短時間でおいしい一品を作ることができます。

• 干ししそびやごま、切り干し大根…干ししそびやごまに多く含まれるカルシウムは、丈夫な骨や歯を作り、維持します。



## 2月3日は節分の日

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を含め、悪いものを追い出す日です。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を節分と呼ぶようになりました。暦の上で春が始まる日を「立春」と呼びます。節分の日には豆まきで邪気払いをしたり、恵方巻を食べたりします。

### ○恵方巻

節分の夜に、その年の縁起の良い方角を向き無言で太巻きを丸かじりすると、その年は無病息災で過ごせると言われています。また、願い事が叶うとも言われています。

### ○恵方巻のルール

- 一人一本食べる…切ると縁を切ってしまうため一本食べます。
- 恵方を向いて食べる…今年の方角は「東北東」です。
- 話さず、願い事をしながら食べる…途中で話してしまうと運が逃げると言われています。

