

2月号 給食だより



＊ 乾物で美味しさと栄養アップ

食材の救世主である乾物。素材の水分を減らし「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ることで、おいしさと栄養素量を上げることができる便利な食材です。また、ほとんどの乾物は常温で長期保存できるので、ストックしやすく、災害時の備蓄品としてもおすすめです。そして、開封して余ったものは冷蔵庫に保管しましょう。

- ・かつお節…かつお節は、冷奴、お浸しだけでなく、だしや香りを効かせる料理には欠かせない存在です。かつお節の風味は、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・藻類…わかめや藻類に含まれる食物繊維は、腸内環境を改善し便秘の予防になります。わかめや藻類だけでなく、寒天は煮溶かして固めますが、汁物に加えるだけでも簡単に栄養が取ることができます。
- ・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。煮物はもちろん、塩昆布はごはんにかけてたり、野菜と和えたりすることで、短時間でおいしい一品を作れますのでおすすめです。
- ・干しえび・ごま・切り干し大根
…カルシウムやミネラルが多く含まれていて、丈夫な骨や歯を作り、健康を維持します。



＊ 2月2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」という意味を込め、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すことができる、願い事が叶うとも言われています。

○恵方巻の食べ方

- ・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「西南西」です。
- ・話さず、願い事をしながら食べる…途中で話すと運が逃げると言われています。

