

おいしく・楽しく・残さず食べよう!

やなぎっこ★給食室



令和6年度 2月号

◆児童・保護者の皆さまへ◆

節分と行事食



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日の節分は大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h4>イワシ</h4> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h4>大豆</h4> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h4>恵方巻き</h4> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年には東北東)を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h4>そば</h4> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h4>こんにゃく</h4> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

あなたの「腸」は健康ですか?

カチカチの黒っぽい色の便(うんち)は、腸内環境が乱れているサインです。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

<h4>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</h4>	<h4>よく体を動かす</h4>	<h4>水分を十分にとる</h4>	<h4>便意を我慢しない</h4>
---------------------------	------------------	-------------------	-------------------

腸の健康に役立つ食べ物 便秘の人は意識してとりましょう!

<h4>食物繊維の多い食品</h4> <p>野菜 果物 いも類 きのこ類 海藻類 豆類</p>	<h4>発酵食品</h4> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	--

冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものといえば「牛乳」ですが、日によって味が違うと感じることはありませんか? 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒い時期ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏...乳脂肪分が少ない さっぱりとした味



秋から春先...乳脂肪分が多い濃厚な味

◆今月のイチオシ!メニュー◆

2月の行事食

2月3日(月)【節分】
※2月2日(日)

2月7日(金)【事八日(事始め)】
※2月8日(土)

2月14日(金)【バレンタインデー】

- 照り焼き大豆ハンバーグ●(節分)
ひき肉に大豆のペーストを加え、ふっくらとやわらかく、栄養満点に仕上げたハンバーグです。ご飯の進む照り焼き味のソースをかけていただきます。
- チョコがけパン●(バレンタインデー)
ケーキなどの製菓用に使われるクーベルチュールチョコレートを湯せんで溶かし、ココア味のパンの背につけて、固めて作ります。

◆保護者の皆さまへ◆

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』簡単給食レシピ紹介

《ごま豆乳スープ(4人分)》 ※材料・分量はお好みで変えてください。

- ・にんにく(おろし) 少々 ・しょうが(おろし) 少々 ・白ねぎ 5cm (10g) ・ぶたひき肉 50g
- ・にんじん 2cm (20g) ・キャベツ 1枚 (35g) ・もやし 25g ・えのきたけ 10g
- ・豆腐 1/3丁 ・スープ用糸寒天 小さじ1 (2g) ・すりごま 小さじ1 ・ニラ 15g
- ・ごま油 適量 ・水 250mL ・豆乳 50mL

☆鶏がらスープの素 小さじ1 ☆みそ 小さじ2 ☆しょうゆ 大さじ1/2 ☆練りごま 小さじ1

●作り方● ①白ねぎは小口切り、にんじんとキャベツは短冊切り、えのきたけとニラは2cm幅、豆腐はさいの目切りにする。糸寒天はぬるま湯で戻しておく。
②鍋にごま油を熱して、にんにく、しょうがの香りを出し、ねぎ、ひき肉、にんじんの順によく炒める。
③水を加えて煮て、アクを取る。残りの具を入れて火を通し、豆乳を加え、☆の調味料で味付けする。

