

食育だより2月号

北栄町学校給食センター



まだまだ寒さの厳しい日が続いています。2月は空気が乾燥し、体調を崩しやすい時期です。寒い冬は、栄養バランスのよい食事を取り、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

ベストコンディションで過ごそう！

朝ごはんは必ず食べる



脳の重さは体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%をしめます。朝食を食べないで学校へ行くと、途中で脳がエネルギー切れを起こしてしまいます。

生活のリズムを整える



生活のリズムを整えるためには、朝型生活がおすすめです。早寝・早起きを心がけ、朝昼夕の3食を、時間を決めて正しく食べましょう。

ストレスに負けないからだをつくる



ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーやほうれんそうなどの野菜や、みかんなどのかんきつ類、いちごやキウイフルーツといった果物類に多く含まれています。

手洗いで感染症を予防する



手を使うことが多い食事は、感染の場になります。外から戻ったときや、食事の前には必ずせっけんでしっかり手洗いうする習慣をつけ、感染症の予防に心がけましょう。

2月3日は「節分」です

せつぶん



節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。

節分の日には、「豆まき」をしたり「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりするなど、福を呼ぶ行事が行われます。

豆まき



「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、いったものを使います。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込みます。家族の健康や幸せへの願いが込められています。

いわし



いわしの頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家へ入れないようにするための風習です。いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼きたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼を刺し、鬼を追い払うといわれています。

2月2日（金）節分献立の紹介



- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・いわしのかば焼き
- ・さつま汁
- ・五目大豆煮

大豆を使った給食レシピ紹介

五目大豆煮

五目という言葉には「たくさん」という意味もあります。

《材料(4人分)》

- 大豆水煮・・・60g
- しょうゆ・・・大さじ1
- にんじん・・・20g
- さとう・・・小さじ2
- ほししいたけ・・・3g
- 酒・・・小さじ1
- えだまめ・・・20g
- 水・・・200g
- さつま揚げ・・・20g
- こんにゃく・・・80g

《作り方》

- ① ほししいたけは水にもどし、細切りにする。
- ② にんじん・さつま揚げ・こんにゃくはさいの目に切る。
- ③ 鍋に①・②と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 大豆水煮を入れ調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑤ 最後にえだまめを入れ軽く煮たら出来上がり！



★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード