



2月給食だより



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



なぜ、節分に豆をまくの？

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2025年の節分は2月2日です。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。

注意：いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。



みかんのむき方



♪ つくってみませんか？

季節の変わり目には、病気にもかかりやすいので、イワシを食べて、悪い鬼(病気)を追い払いましょ♪

<いわしの蒲焼き>5人分

- いわし開き5尾
- 酒小さじ2
- おろししょうが少々
- A
- でんぷん25g
- 揚げ油

- こいくち醤油大さじ1
 - 三温糖小さじ1
 - 水あめ大さじ1
 - 水大さじ1
 - いりごま少々
1. いわしの開きに酒、しょうがをまぶし、臭みをとる
 2. ①にでんぷんをまぶし、油で揚げる
 3. Aの調味料を合わせ、煮立たせる
 4. 揚げたいわしに③のタレをくぐらせる
 5. いりごまをふって、できあがり♪

みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみましょう。