



# 2月 食育だよ



2 月は、節分や立春など季節のうつりかわりを感じる行事があり、少しずつ春の足音が近づいてくる時期です。

まだ冷たい風も吹きますが、しっかり食べて体をあたためながら、みんなで元気に過ごしていきたいですね。

今月も、食事の時間が子どもたちの「おいしい」「たのしい」であふれますように。



## 今月の行事と食 ▶ 節分（せつぶん） / 豆まき

節分（せつぶん）という言葉の意味は「季節を分ける」です。

春夏秋冬それぞれに変わり目がありますが、春は一年の始まりということもあり、特に大切にされていました。

その為、今では冬と春を分ける日だけを「節分」と呼ぶようになりました♪

### ● どうして豆まきするの？

季節の分け目には悪いものが現れやすいとされていて、

病気や災害など“悪いもの”を「鬼」に見立て、追い払うために豆まきします。

栄養豊富な豆は大切な作物で、鬼を払う特別な力があると考えられていました！

また、炒った豆（火を通した豆）を使うのは、生の豆をまいて悪い芽が出てしまっはいけないからという理由だそうです。



### ※炒り豆を食べるのは小学生になってからにしましょう

奥歯が生え揃っていない 5 歳以下のお子様は、かみ砕く力や飲み込む力がまだ十分ではありません。

細くなるまで噛まずに飲んで、喉に詰まらせてしまう。くっついてしまって飲み込めない。ということが起こりやすいので注意が必要です



### 給食の定番

#### 《材料》

ほうれん草	300g
人参	50g (1/4本)
●薄口醤油	大さじ1
●みりん風調味料	大さじ1
●かつお出汁	120cc
かつお節	適量

### ～ほうれん草のおかか和え～

#### 作り方

- ①ほうれん草は洗って3cm 程の長さに切る。  
人参は皮を剥き、3cm程の千切りにする。
- ②小鍋に●を合わせ、一度沸騰させ、粗熱を取っておく。
- ③塩を加えた熱湯でほうれん草と人参を2分～3分程ゆでる。  
ザルで湯切りして、冷めるまで流水にさらし、しばらく水気を落とす。
- ④かつお節をフライパンで乾煎りする（菜箸で混ぜながら、かつお節を乾燥させる）  
※熱くなるので火傷注意
- ⑤②の調味料、③のほうれん草と人参、④のかつお節をボールで合わせる  
しばらく味をなじませる

・出汁はいりこ等、他の物でも大丈夫です  
・同じ調味料で、  
塩昆布/焼きのり/ゆかり/錦糸玉子  
等の和え物も提供しています



## 旬の食材 ▶ 白菜



11月～2月

ビタミンC、食物繊維、カリウムがたっぷり！  
風邪の予防や免疫力アップに効果的です  
ビタミンCやカリウムは水に溶けやすいので  
煮汁ごと食べられるお鍋やスープがおすすめ  
白い部分にできる黒いはん点は栄養過多になっ  
た細胞に現れるものなので、  
食べても差支えありません



## ミニクイズ

ミラノ・コルティナダンペッツォ  
冬季オリンピック

### 開催される国はどこ？

【答え：イタリア】北側の2つの街を中心に開催されます  
冬季なので、スキー・スノーボード・スケート・ソリなど雪  
や氷の上で競技です\* オリンピック応援献立では、ミラ  
ノを代表する煮込み料理「オッソブーコ」を提供します！  
「骨の穴（osso buco）」という意味で、本場では真ん中に  
穴の空いた骨付き肉を見込むことからついた名前だそうです

### ★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の実物展示を行っています。

ぜひお子様と一緒にご覧ください♪ 展示している量は幼児食の目安量です。

乳幼児期はさまざまな味を経験することも大切です。色々なメニューが  
ありますので、ぜひ給食の感想を子どもたちに聞いてみてくださいね♪

... 会話からも、子ども達の興味は広がります。

### ★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。  
よろしければ、ご覧ください。



発行：(株)京料理花萬

@HIKARINOKO\_YOUCHIEN\_87KYUSYOKU

