

2月

給食だより



給食目標「豆類に親しもう」

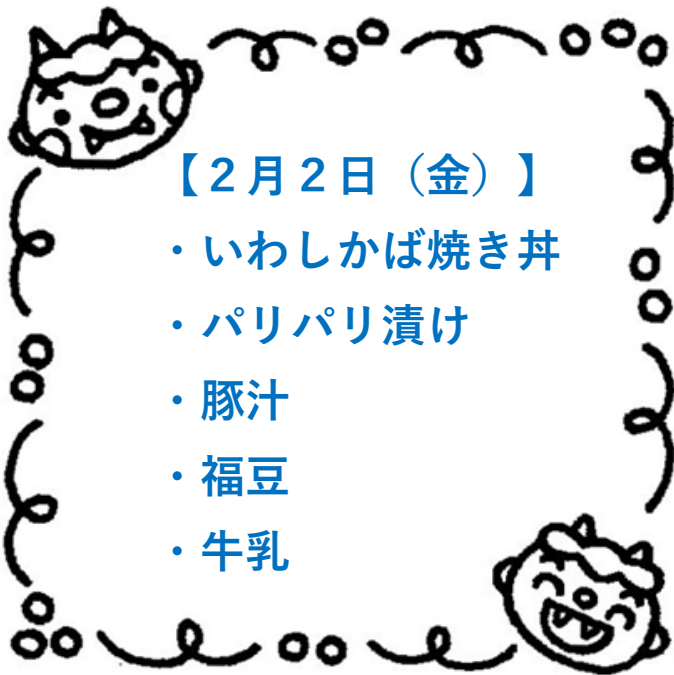


豆には大豆、あずき、いんげん豆など、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

2月は大豆、いんげん豆、ひよこ豆の他に、大豆ミート・豆乳・豆乳バター・おからを使うメニューがあります。



【節分献立】



【2月2日（金）】

- ・いわしかば焼き丼
- ・パリパリ漬け
- ・豚汁
- ・福豆
- ・牛乳

節分とは漢字の通り「季節を分ける」という意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言います。

昔は立春が1年の始まりだったので、節分と言えば立春の前の日を指すようになりました。

悪い物や災いに例えた鬼を豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



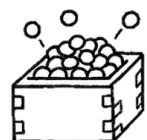
【いわしのかば焼き丼】

鬼は、いわしの独特のにおいが苦手といわれています。給食ではそのいわしを甘辛いかば焼き丼にさせていただきます。いわしを食べて、体の中からも鬼を追い払いましょう。

鬼は柊（ひいらぎ）のとげとげした葉も苦手といわれています。柊の枝に焼きたいわしの頭を付けた「柊いわし」を玄関先に飾り、家に鬼が入ってこないようにする風習もあります。

【福豆】

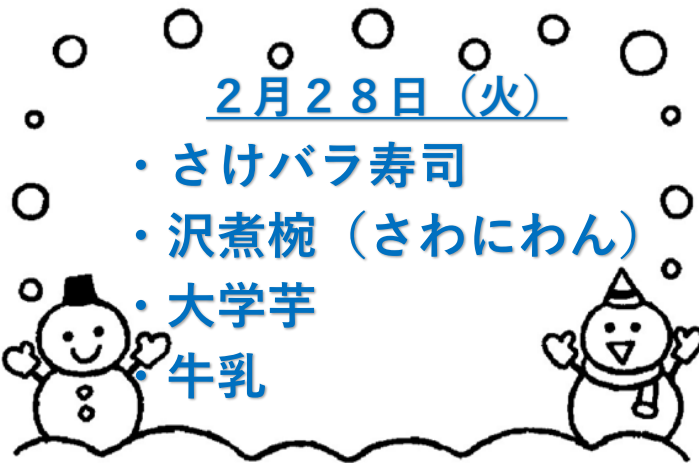
福豆を年の数食べることは「健康で幸せに過ごせますように」という願いが込められています。給食でも福豆が出ますのでしっかり食べて、今年も1年健康に過ごしましょう。





【渋谷ワンダフル給食プロジェクト】についての説明や取材レポート、ワンダフル給食をご家庭向けにアレンジしたレシピなどがアップされています。

← 左のアイコンをクリックしてご覧ください！



今年度最後のワンダフル給食です。さけバラ寿司は、昆布や鰹節でダシをとり、干瓢やひじき、ごぼうなどを甘辛く煮つけ、酢飯と和えます。鮭、キュウリ、れんこんを散らしていただきます。沢煮椀は具だくさんの汁物の1つです。千切りにした肉と5種類の野菜をいれて作ります。ホクホクのさつまいもの大学芋も出ますよ。お楽しみに！



【健康管理】

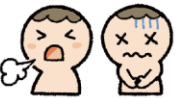


寒い日が続きます。感染症やかぜがはやっている時こそ、規則正しい生活を心がけ、外出後は手洗い、うがいをし、よく食べよく寝て、元気に過ごせるようにしましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。