



令和7年2月 きゅうしょくだより



暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。この時期は空気が乾燥しやすく、風邪をひきやすい季節です。こまめな水分補給を心がけるとともに、手洗いやうがい・バランスのとれた食事・十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

○冬野菜を食べましょう○

大根・ごぼう・白菜・ほうれん草などは、寒さに耐えて育つ冬野菜です。これらの野菜には、免疫力を高め、風邪などの病気から体を守ってくれるビタミンC・Eが豊富に含まれています。また、大根やごぼうなどの根菜類には、体を温める効果もあります。この時期には、冬野菜を使った煮物や汁ものがおすすめです。特に、手軽に作れて栄養価の高い鍋料理は、ご家庭で取り入れやすい一品です。最後に残った汁で雑炊を作れば、汁に溶けだした栄養素も余すことなく摂取できます。



○節分○

節分は季節の移り変わりを表す雑節の一つで、立春の前日にあたります。節分を境に徐々に日が長くなり、暖かさとともに春が訪れます。

昔は、季節の変わり目に邪気が生じると考えられていたため、それを追い払う意味で豆まきが行われてきました。

4日の箕面市立保育所・認定こども園の給食も、昼は「五目豆」3時のおやつは「鬼まんじゅう」と節分にちなんだ献立になっています。

【鬼まんじゅう】



材料（4人分）

- ・さつまいも 200g
- ・砂糖 35g
- ・小麦粉 50g
- ・白玉粉 5g
- ・水 10cc

- ① さつまいもは皮をおき、1cm角に切ります。
- ② 水にさらして灰汁（あく）を抜き、水気を切ったいもに砂糖をふりかけ30分おきます。
- ③ ②に小麦粉・白玉粉を加え、蒸気のたった蒸し器で20分ほど蒸して完成です。

鬼まんじゅうは、愛知県の郷土料理で蒸しパン生地の上に角切りに切ったさつまいもを乗せた菓子です。さつまいもが鬼の角のように飛び出ていることから、この名がつけられたと言われています。

旬の食材（2月の献立より）

白菜・大根・ごぼう・ほうれん草・かぶ・ブロッコリー
れんこん・いちご・みかん・はっさく・ぶり