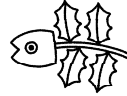


## 令和8年2月 きゅうしょくだより

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。水分補給や手洗いを心がけ、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、健康に過ごしましょう。

### ～節分～



節分は、「季節を分ける」という意味があり、「立春の前日」とされています。季節の変わり目にやってくる「邪気」を追い払い、一年の無病息災を願う行事です。恵方巻きを食べる習慣があり、その年の恵方（2026年は『南南東』です）を向いて食べると福が訪れるといわれています。また、いわしや、年の数に1つ足した数のいり豆を食べることで1年を元気に過ごすことができるといわれています。

節分の豆まきは、季節の行事として楽しまれています。硬い豆やナッツ類は5歳以下のお子さまには窒息や誤嚥のリスクがあるため、食べさせないようご注意ください。また、恵方巻きは具材や海苔がかみ切りにくいことがありますので、小さく切って、よくかんで食べるようにしましょう。



### ～冬野菜を食べて元気になろう～

冬野菜には、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、β-カロチン、食物繊維、ミネラル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。今月の給食の献立には、「ぶりと大根の煮物」を取り入れています。冬の大根は、寒さから身を守る為に糖分が増すので、みずみずしくて甘みがあります。「ぶりと大根の煮物」は、冬が旬の「ぶり」と「大根」が組み合わせさったおいしい一品です。

#### ～ぶりと大根の煮物（材料4人分）～

ぶり（角切り）	160g	① 大根を2cm程度の角切りにし、下茹でする。
大根	240g	② 人参をいちょう切りにして、下茹でする。
人参	80g	③ しょうがをすりおろす。
煮昆布（角切り）	4g	④ *を合わせて煮汁を作る。
*だし	適量	⑤ 鍋に昆布を入れて煮汁を煮立て、ぶりを入れて煮、
*しょう油	20cc	下茹でした材料を加えて煮含める。
*みりん	2cc	☆ぶりは成長と共に呼び名が変わる出世魚として
*さとう	16g	知られています。関西では「つばす→はまち→
*しょうが	2g	めじろ→ぶり」と呼ばれています。



#### 旬の食材（今月の献立より）



白菜・大根・ごぼう・ほうれん草・はっさく・みかん・ぶり・タラ