



# 給食だより 2月

発行日 1月30日

暦の上では、『立春』を迎え、春になりますが2月は1年の中で1番寒い月だそうです。まだまだ寒い日が続きそうですが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期なので、抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気をつけ、睡眠を十分にとり、風邪などに負けない元気な身体を作りましょう。



2月2日は、『節分』です。2日が節分なのは4年ぶりです。季節の変わり目には邪気が入り込みやすいと伝えられており、「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆（炒り豆）をまき、歳の数だけ（または歳の数に1つ加えて）豆を食べる習慣があり、病気や災い（鬼）を追い払い、1年の家族の健康や幸福を願います。また、恵方巻きをその年の恵方を向いて丸かじりすると、願い事が叶ったり幸福に恵まれ、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。



**2025年=西南西**

## 【食べ物の豆知識～いわし～】

節分の時に、いわしの頭を焼いて柗の枝に刺し、軒下などに飾っておくと、災いを追い払うといわれています（やいかがし）。いわしには、良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、疲労回復、体力向上、美肌効果、血液循環を良くするなど、健康な体作りには最適です。

**2月の旬** さわら ひらめ たい あさり  
しじみ キャベツ みずな ごぼう  
こまつな だいこん なのはな ながねぎ  
ふきのとう ブロッコリー カリフラワー  
れんこん はくさい ほうれんそう いよかん  
キウイ はっさく デコポン オレンジ

## ◎風邪をひいた時の食事

### 1、消化のよい食品をやわらかく調理する。

風邪をひいている時は、消化能力が落ちていきます。消化吸収のよい豆腐や白身魚などをやわらかく調理しましょう。また、ごぼうなど食物繊維の多い野菜や、きのこ類、海藻類は消化が悪く胃腸に負担をかけるので、避けましょう。

### 2、ビタミンを摂る。

熱がある時は、ビタミンが多く失われるので、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜や果物を食べましょう。

### 3、水分を摂る。

熱がある時は、汗を多くかきます。冷たい水より常温～温かい程度の温度で水分補給をしましょう。

### 4、とろみをつける。

咳や鼻水が出る時は、のどや鼻の粘膜が荒れて弱っています。のどや鼻の粘膜に負担をかけるないように、片栗粉などでとろみをつけてあげましょう。

## \* お・し・ら・せ \*

- 1月の食育活動として、15日にならせ餅作りを行いました。豊作・無病息災を願って枝に紅白の花を咲かせました。
- 2月の食育活動として、みそ作りを予定しています。今年度もそらぐみさんが、みそ作りを体験します。出来上がったみそは、給食で提供する予定です。