



# 給食だより



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節ですので、普段の手洗い・うがいに加え、食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとって寒い2月を元気に乗り越えましょう。



## 2月2日は節分です

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、旧暦では、立春が、新しい年の始まりとされていたことから、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。

節分に大豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。また、豆まきや、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追い払うという意味があります。

## 「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は【畑のお肉】ともいわれ、良質なたんぱく質が豊富で、大豆から作られる食品はどれも栄養満点です。



### 「大豆の効果・効能」

- 体を温める
- 整腸作用、便秘防止
- 骨粗しょう症予防
- 脳の活性化
- 成長の促進

## ハートのパイ

パイシート 1枚  
こしあん 50g

- ① パイシートの上にあんこを均等に塗る。
- ② 両端を中心に向かって両方から折りこみ、12~16等分にスライスし、天板に並べる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで12分位焼き、きつね色になれば出来上がり。

## ～持続可能な未来のために～ アップサイクルについて知ろう！

不要なもの、廃棄されてしまう物に手を加えて、より価値のある製品へと作り変えることをアップサイクルといいます。・物の寿命が伸びる・ゴミが減るなどのメリットがあります。

- ランドセル→皮の小物にする。
- 果物の皮→ジャムにする。
- コーヒーかす→脱臭消臭剤にする。



四季がある日本では、古来よりそれぞれの季節に食材が美味しくなる時期「旬」という考えを大切にしてきました。この時期の冬に成熟する代表的な野菜といえば大根・白菜・ほうれん草・ごぼうなどでしょう。冬野菜には、免疫力向上や美肌効果などが期待できる次のような栄養素が豊富に含まれています。

- β-カロテン：粘膜を保護し、病原体の侵入を抑制する。
- 鉄分：血行を良くし、コラーゲンの生成を促す。
- ビタミンB<sub>2</sub>：皮膚や粘膜の保護、口内炎、肌荒れ防止。

