

給食だより

ムーチービーサと言われる通り

ムーチーの日のころから寒くなってきましたね🌨️☹️

風邪などの予防は手洗いうがいと、季節の食材やご飯をしっかり食べる事

2月3日は「冬と春の節を分ける」節分の日です

大豆は日本人の身体作りでも重要な栄養満点な食品のひとつ

大豆が食べられなくても豆乳や豆腐等で大豆製品を取り入れて免疫を上げて
元気に豆まきをして鬼と一緒に風邪も退治しちゃいましょう！

節分豆と恵方巻

節分といえば豆まき、豆まきといえば「大豆」。

大豆はちいさいけれど「畑の肉」といわれるくらい

栄養たっぷり！タンパク質や不溶性食物繊維、カルシウムなど多くの栄養素を含みます。サポニンやイソフラボンも注目の成分です。大豆からできる食べ物を紹介しますので日々色々な大豆を取り入れましょう♪



節分の日には恵方(えほう)と言って

その年の縁起の良い方向に向いて巻寿司を
無言で丸かぶりする行事。

無言で丸かぶりすると、恵方にいる福の神が
願いをかなえてくれると言われています。

近年ではロールケーキなどで代用したり新しい楽しみ方もあるようです。

2025年の恵方は西南西。

沖縄ではあまり馴染みがない恵方巻。

今年は東北東を向いて無言でがぶり！

してみませんか？

海苔巻きの代わりにちんぴんやポーポー等の沖縄風も♪



ご飯の栄養

ごはんをしっかりと食べていますか？

ご飯はこどもにも大人にも
エネルギーだけでなくたんぱく質等
栄養の元となる大切な食品。

ご飯を食べる量が少なくなると
 体力が無くなるだけではなく
 免疫力が下がった便秘の原因ともなる事も。
 おすすめはお米の胚芽を少し残した「七分付き米」。
 食物繊維やビタミン、たんぱく質も含む
 ご飯をしっかり噛んで食べて
 家族で元気になろう！

旬じゃがししび。

試してみてね！

今旬のじゃがいも！じゃがバターやフライドポテトなどの定番も美味しいけどじゃが芋は色々な食材と組み合わせやすくして万能食材です♪

定番に飽きたら試してみてね！

☆芋チーズもち

蒸して（茹でて）つぶしたじゃが芋と片栗粉を合わせて（固かったら牛乳か豆乳をプラス）チーズを中に入れてフライパンで焼くだけ（周りに片栗粉を付けて揚げ焼きも絶品）。しょうゆをたらして食べてみてね。

☆いもガレット

細切りしたじゃがいもに小麦粉（中2個に対し小麦粉大さじ1程度）塩こしょう、粉チーズ（あれば）を加えて混ぜ、オリーブオイルを敷いたフライパンで両面カリッと焼く。

☆小いぶりの新じゃがが美味しい！スマッシュドポテト
よく洗って皮のまま柔らかくなるまでゆでる。オリーブオイルを敷いたフライパンに並べ、平らなコップなどで軽くつぶす。焼き目がつくまで両面焼く。塩こしょうをかけて出来上がり。