



2月給食だよ!

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
平成31年2月

立春とはいえ、まだまだ厳しい寒さが続いています。そんな時こそ心も体も温くなる食事を摂りたいですね。この時期は根菜類の甘味も一層増し美味しくなります。根菜類を使った、「けんちん汁」「豚汁」「鍋物」など栄養もたっぷり摂れ体を芯から温めてくれる一品です。ご家庭でもいかがでしょうか。



☆ 節分とは ☆



・豆まき

季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられておりその邪気を追い払う為に行うのが豆まきです。

・豆を食べる

豆まきが終わったら、1年の厄除けを願い豆を食べます。場所によっては、大豆ではなく落花生を食べる場所もあるようです。

・その他の風習

イワシの頭とヒイラギを戸口に挿し、イワシの悪臭とヒイラギの棘で、鬼を追い払うとも言われています。最近では、イワシと恵方巻きを食べる家庭が増えています。



「郷土料理・しもつかれ」

鮭の頭、煎った大豆、鬼おろし器でおろした大根、人参、油揚げなどの材料を鍋で煮込んだものに、酒かすを入れて作られる料理です。栄養豊富な保存食として、また旧暦2月の初午の日に稲荷神社に赤飯と共に供えられ、無病息災を祈ることで知られる行事食です。発祥は定かではありませんが、鎌倉時代初期から作られていたと言われていています。現在でも、栃木県の郷土料理として作られています。「7軒の家のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えもあります。



ねばねば食を食べよう!

ねばねば成分ムチンは、粘膜を潤して粘膜の損傷を防ぐために胃潰瘍や胃炎の予防・改善、鼻の粘膜を丈夫にし、風邪やインフルエンザにかかりにくくすると言われています。

ねばねば食品には、納豆・オクラ・山芋などがあります。