

給食だより

2023年2・3月



都賀せいわ保育園

日本給食株式会社 作成

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥し、この時期特有の感染症にも気をつけなければいけない季節となりました。栄養バランスのとれた食事をとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけて、元気な身体で寒さを乗り切りましょう。手洗いうがいも引き続き行うよう心がけましょう。

2月14日はバレンタイン



バレンタインの意味

諸説ありますがバレンタインという言葉は、ローマ帝政時代にキリスト教の司祭として実在していた聖人「ヴァレンティヌス」の名に由来していると言われています。

チョコレートを贈る日？

バレンタインデーがチョコレートを贈る日とされているのは、実は日本だけです。

このような日本独自のバレンタインデーの形ができたのは、お菓子業界のキャンペーンに寄るところが大きいと言われています。その後時代とともに、お世話になった人にチョコレートを渡す「義理チョコ」、友達にチョコレートを渡す「友チョコ」など、様々な贈り方が定着しました。

お菓子の意味

- <チョコレート>あなたと同じ気持ち
- <クッキー>友達でいよう
- <キャラメル>一緒にいると安心する
- <ティラミス>私を元気付けて
- <バウムクーヘン>幸せが続きますように
- <マドレーヌ>仲良くなりたい



食と健康コラム

毎日の食事から「花粉症対策」



花粉症とは、体内に入った花粉に対する免疫反応によって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどのアレルギー症状が引き起こされることをいいます。本来は人体に無害な花粉が体に異常をもたらすには、免疫機能が大きく関わっています。そのため、規則正しい生活習慣で免疫システムを整えることが花粉症対策になると考えられています。

重要なのは「腸」

免疫システムの60%が腸に存在するといわれています。腸内環境を整えて免疫システムを正常に保ちましょう！

- <ヨーグルト>乳酸菌が多く含まれているヨーグルトは、腸内環境を整えてくれる働きがあります。
- <食物繊維>きのこ類、ゴボウ、海藻など食物繊維が豊富な食材も、腸内環境を整える働きがあります。
- <青魚>アレルギー誘発物質ヒスタミンの働きを抑えるDHA・EPAが、青魚の脂には含まれています。
- <甜茶>天然の甘味が特徴の甜茶は、アレルギー誘発物質ヒスタミンの放出を抑える働きがあります。
- <乳酸菌飲料>乳酸菌飲料には腸内環境を整える働きがあるのは知られていますが、免疫機能にも関係しています。



節分 (2月4日)



節分は、各季節の始まりである立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指しています。節分には「季節を分ける」という意味もあります。

恵方巻



節分の夜に巻き寿司を手に持ち、その年の恵方を向いて無言で食べることで幸運や無病息災などを願います。巻き寿司を切らずに一本丸ごと食べるのは、縁を断ち切らないようにするためです。食べ終わる前にしゃべってしまうと福が逃げてしまうといわれています。

「豆」「福茶」



豆まきのあとは邪気を追い払って健康を願い、自分の年齢よりひとつ多く食べます。年齢を重ねてくると年齢の数の豆を食べることが難しくなるので、豆

「柊鯛（ひらぎいわし）」



イワシは、焼いたときの臭いで鬼を逃がけるとも、または臭いで鬼をおびき寄せてヒヤラギで刺すためとも言われています。

今年は「南南東」



「福茶レシピ」

- ①フライパンで大豆を煎る
- ②器に①と梅干1個塩昆布小さじ1を入り、熱湯を注ぐ

旬の食材

2月

- ・水菜 ・小松菜 ・春菊 ・大根 ・長ねぎ ☆白菜 ☆ブロッコリー ・れんこん ☆いよかん ・オレンジ ・鯛 ・ひらめ ・わかさぎ ・ひらめ 等

3月

- ・カリフラワー ・キャベツ ・水菜 ☆ごぼう ・春菊 ☆大根 ・菜の花 ・れんこん ・いよかん ・みかん ・金目鯛 ☆たら ・わかさぎ ・ぶり 等

☆マークは献立で使用する予定の食材です

オススメのおやつを紹介しませう



おかかチーズおにぎり

<材料>

- 精白米 20g
- かつお節 1g
- 醤油 2g
- チーズ 5g

お好みの
チーズでOK♪

<作り方>

- ①かつお節を乾いりしてしょうゆを加える。
- ②チーズをカットしておく。
- ③炊いたご飯に①と②を加えて握る。



今、も、あり..と、ございました。

