

2月給食だより

令和4年1月28日発行

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒さの厳しい時期です。寒さが一段と増してきていますが、梅の花のつぼみも少し大きくなり、草や花も春が来るのをじっと待っているようです。早く春が来るのが楽しみです♪

感染症や風邪の流行が心配される時期、ちょっとした油断で体調を崩さないよう「うがい・手洗い・十分な休養と睡眠」を心掛け、この冬を元気に乗り切りましょう！



節分

● 節分とは本来、各季節の始まりである、立春、立夏、立秋、立冬の前日ことです。旧暦では立春が一年の始まりと考えられていたので、現在では立春の前日のことを節分としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。

この日に、前年の邪気を祓う行事の代表が豆まきです。「福は内、鬼は外」と言いながら玄関に向かって豆をまき、鬼や災いを追い出し、良いことを家の中へ呼び入れるというものです。

今年の節分は2月3日です。
ご家族で豆まきを楽しんでみてはいかがでしょうか？



“節分”豆ちしき

◆福豆と巻きずし

豆まきの後は、自分の年の数だけ豆を食べると、病気せず無事に過ごせるといわれています。

恵方巻きは恵方(縁起のよい方角)に向かって願い事しながら、無言で丸かじりする風習があります。巻き寿司には「福を呼び込む」、丸ごと食べるには「縁を切らない」という願いが込められているそうです。今年の恵方は「北北西」です。



◆イワシの頭と柊

柊の枝に、焼いたイワシの頭を指したものを戸口に飾る風習があります。これは焼いたイワシの臭いと煙で鬼を寄せ付けないようにする事と柊のトゲで鬼の目を指して退治をする魔よけの風習です。



＜冬の食中毒～ノロウイルス～＞

11月～2月頃に、感染力が非常に強いノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が増加します。

人から人への感染や、ウイルスに汚染された食品などからも感染し、主な症状は激しい下痢や嘔吐、発熱、腹痛です。お年寄りや小さいお子さんが感染すると重症化することもありますので、感染予防をしっかりと行うことが大切です！

【ご家庭でできる予防策】

- ①調理や食事の前、トイレの後には必ず石鹸で手を洗う。
- ②二枚貝や貝類の生食は避ける
- ③食品は十分に加熱する。(85℃ 1分以上加熱する。)
- ④まな板、包丁、布巾などの調理器具はよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌する。
- ⑤感染者の嘔吐物などを処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し汚染物や場所を塩素消毒する。



栄養豊富な優等生野菜 フロッコリー！！

冬から春先が旬のフロッコリーは、癖がないことから子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。



たんぱく質やビタミンC、カリウム、鉄分、β-カロテン、葉酸、食物繊維など健康に重要な栄養素を多く含み、疲労回復や免疫力UP、がん予防、整腸作用、美肌やむくみ解消などが期待できる優秀な野菜です！

捨ててしまいがちな茎はビタミンCやカロテンの宝庫。表面の皮を厚めに切り落とすと、甘くておいしく食べられます。

選ぶときには、中央がこんもりしていて緑が濃い物、つぼみが小さく締まっている物が、甘くて柔らかい印です。

サラダや和え物、炒め物に揚げ物、スープなどいろいろな料理に活用できますので、ぜひ旬のフロッコリーをおいしく味わってみてください。

★2月の給食には寒い時期にピッタリなフロッコリーのクリームシチューが出ます♪