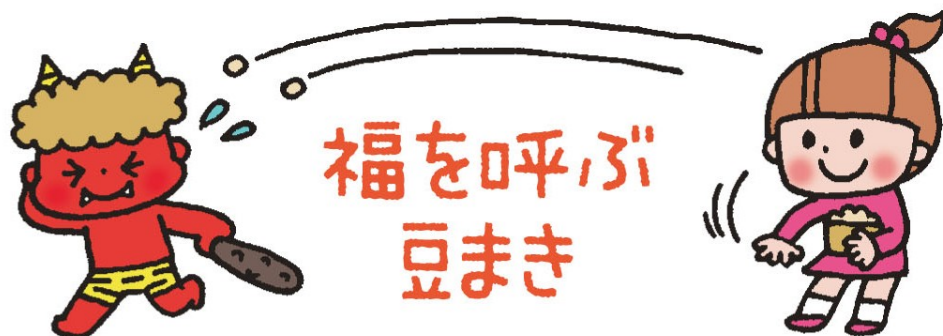




2月の給食だより



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

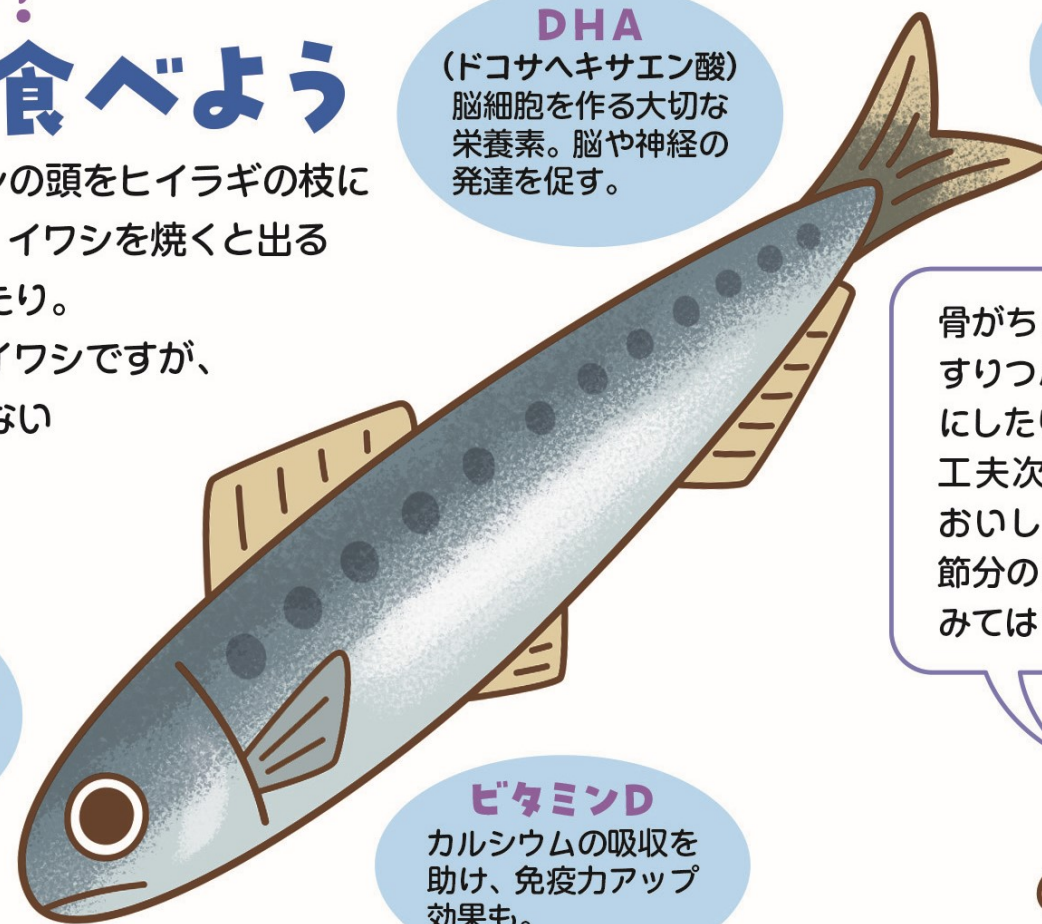
栄養たっぷり！ イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったり。
節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！

EPA
(エイコサペンタエン酸)
血のめぐりをよくし、
血管の健康を守る。

DHA
(ドコサヘキサエン酸)
脳細胞を作る大切な
栄養素。脳や神経の
発達を促す。

カルシウム
歯や骨の素となり、
心を落ち着かせる
効果もある。



ビタミンD
カルシウムの吸収を
助け、免疫力アップ
効果も。

骨がちょっと心配ですが、
すりつぶしてハンバーグ
にしたりお団子にしたり、
工夫次第で子どもでも
おいしく食べられます。
節分の日の食卓に加えて
みては？



★1月のお誕生会メニュー★

- ・キーマカレー
- ・サラダ
- ・いちご
- ・唐揚げ
- ・キウイ

