

## 『給食だより』 2月号

2月は1年で一番寒い月です。

節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まりますね。

この寒い季節の野菜(白菜・大根・小松菜・ほうれん草など)は、甘みがあり栄養価も高くとても美味しいです。

今月もたくさん食べて元気に過ごしましょう。

### 冬が旬の食材

- **ほうれん草**… 緑黄色野菜の代表ともいえるほうれん草は、抗酸化作用が高いβ-カロチンやビタミンC、貧血予防や改善に役立つ鉄、骨や歯の形成に欠かせないカルシウムやマグネシウムなども豊富です。ビタミンEを含むナッツ類やごま、植物油と一緒に抗酸化作用が更に高まり、肌荒れや風邪、がん予防に有効とされています。
- **大根**… 七草の「すずしろ」とは大根のことです。大根は古くから日本人に親しまれてきた野菜の一つです。煮ても焼いても生でも食べられる万能な野菜で根の部分には、でんぷんを分解する酵素やたんぱく質を分解する酵素などが含まれています。葉には、ビタミンCやカリウム、カルシウムなどの多くの栄養素が含まれています。レシピで紹介している「切干大根」は、干すことで更に栄養価がアップしています。
- **ブロッコリー**…一年中売られているブロッコリーですが、旬は冬です。緑黄色野菜の代表格にあたりつぼみと茎を食べます。カリウム、カルシウム、鉄、更にミネラルも多く含んでいます。



## 節分

2月3日は節分です。

豆まきをして鬼(災い・病気など人にとって良くない事)を追い払う行事をします。

節分にまつわる食べものとしては、大豆やいわしがあります。

戸口に「焼嗅(やいかがし)」といって、柵にイワシの頭を刺したものを置き、柵のトゲとイワシの臭いで鬼の侵入を防ぎます。



保育園では、節分にちなみいわし団子のつみれ汁と大豆とレーズンを砂糖で甘く煮た『ぶどう豆』を作ります。

大豆は、「畑の肉」と言われるほど植物性食品の中でたんぱく質が多い食品なのです。



### レシピ紹介

今月の献立から「切干大根のみそ汁」を紹介します。

<材料>	<作り方>
(大人2人、子ども2人分)	① 切干大根は水で戻しておく。
切干大根(乾燥) 10g	② 油揚げは油抜きをする。(熱湯をかけるだけで可)
人参 50g	③ 切干大根は水気を切り、人参、しいたけ、油揚げとともに千切りし、ごま油で炒める。
油揚げ 約1枚	④ だし汁を加え、具が柔らかくなったら、みそで味付けをする。
しいたけ 3~4個	
ごま油 少々	
煮干しだし 5カップ	※玉ねぎや長ねぎなどお好みで入れても美味しくなります。
みそ 30g	