

2月給食だより

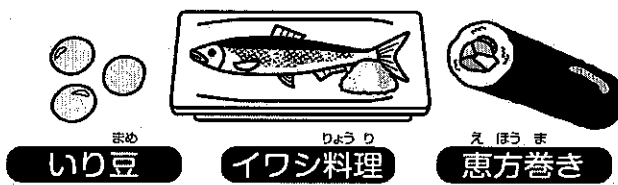
令和元年度 2月
岩出市学校給食共同調理場

2月の行事と食べ物について

まだまだ寒い日が続いていますが、ニュースでスギ花粉症が話題になるなど、春の訪れが近いことを感じる今日このごろです。さて、日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物についてご紹介したいと思います。

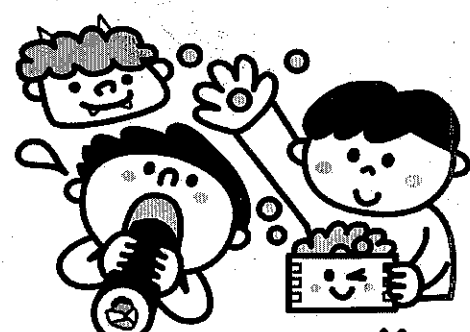
節分 (立春の前日、2月3日)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。



初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



2月の献立より

「大根とじゃこのごまあえ」
 ...ちりめんじゃこをから煎りすることにより、より風味を感じることが出来ます。ちりめんじゃこのうまみで、あえものもいつもよりおいしくなります。成長期には欠かせないカルシウムもとれます。

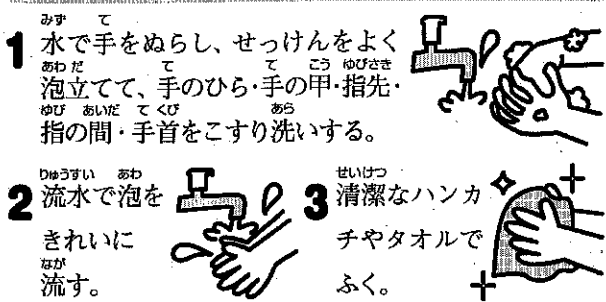
「なばなの梅酢あえ」
 ...紀州南高梅の梅干しを作る工程で出来る梅酢を使ったあえものです。なばなは、岩出市の特産物で、かすかな苦みがあるのが特徴です。ビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、風邪予防になります。

「切干し大根のレモンサラダ」
 ...切干し大根は、歯ごたえがあり、よくかむことで、歯と口の健康増進につながります。煮物で食べることの多い切干し大根ですが、サラダにすると煮物とは違ったおいしさがあります。

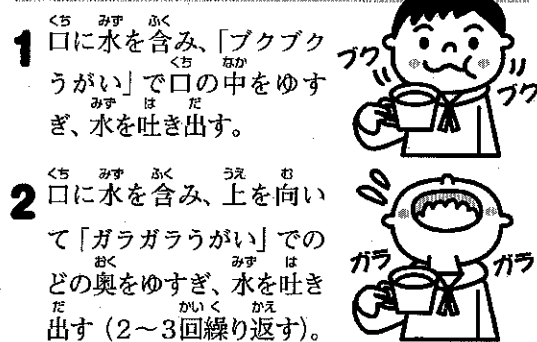
風邪の予防と風邪をひいたときの食事

今年も風邪やインフルエンザが猛威を振るっています。予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

★手洗いの方法



★うがいの方法



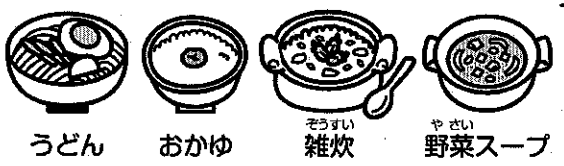
★風邪予防に役立つ食べ物

みかん 皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜(果肉を包む袋)には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶 緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。
 ※カフェインを含むので、とり過ぎに注意する。

★風邪をひいてしまったら...

胃腸に負担がかからないよう、脂肪の多いものや塩分は控えめにし、消化の良いものをとりましょう。



食欲がないときは、無理に食べないほうがよいでしょう。ただし、脱水症状を起こさないよう水分補給はしっかりと行うことが重要です。

【水分補給のポイント】
 常温か温かくしたものを、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ飲みましょう。

おすすめの食材

おすすめの飲み物

※炭酸飲料やカフェインを多く含むものは避ける。