



藍咲学園

## 給食だより

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

### 恵方巻き



恵方巻きは節分の日に元気で幸せになれるようにと、心の中でお祈りしながら食べる太巻き寿司の事です。1本丸ごと食べるのは、切ってしまうと良い縁が切れてしまうからです。また、恵方巻きが長いのは長生き出来ますよという意味が込められていて、中の具は7人の神様がいるのを表しているそうです。食べる時は黙って、幸せになれますよと心で思いながら食べてみてくださいね。



### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は朝ごはん、とても適したもののなのです。

園の味噌作りは米麴を使用しています。



免疫力は子どもたちの元氣  
をつくります！！

### 免疫力を支える為出来る事6つ

- ① バランスの良い食事
- ② 清潔
- ③ 適度な運動
- ④ 睡眠・休息
- ⑤ 保温・保湿
- ⑥ 前向きな気持ち・笑顔

免疫力は、全身からつくり出されるものです。そしてその身体をつくっているのが食事。毎日の食事から十分な栄養を摂り、免疫細胞のエネルギーや補助する仲間たちを助けましょう！

### 節分 行事食

- きんばごはん  ごま油を効かせた具で鬼の顔に見立てたごはん
- 豆腐とわかめのスープ  炒りごまの香ばしい風味の中華スープ
- 恵方ポテト春巻き  カレー味のポテトを包んだ恵方春巻き
- かりかりじゃこと大豆の  
チョレギサラダ  甘辛く炒めたかりかりじゃこと大豆に  
みんなの好きなタレを絡ませたチョレギサラダ
- 鬼さんシュークリーム  可愛い鬼の顔のもっちり生地と  
とろ〜いまろやかカスタードのシュークリーム

