



# 給食だより 2月号



2020年  
2月号  
深江保育園

暦の上では春を迎えました。今年は暖冬といわれていて、温かい日もありますが、まだまだ寒い日もあり、寒暖差が激しく厳しい時期でもあります。体調をくずしがちになってはいませんか？  
そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。  
また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

## ちょっと待って！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



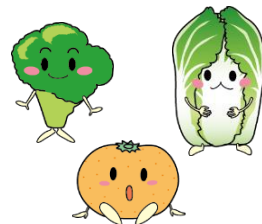
食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

## 冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。



## 節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。保育園では2月4日に豆まきを予定しています。

## ブロッコリー



おいしい時期：12月～3月

効果的な調理法：蒸しゆでがおすすめ。

小分けにし、フライパンに並べ、1カップの水と少しの塩を加える。蓋をして強火で3分ほど加熱し、水分がなくなったら完成。鍋でゆでるよりも味が濃く、ビタミンCの損失も少量に抑えられる。

保存方法：

小分けにしてさっと茹でる。冷蔵庫なら2～3日。冷凍庫なら1カ月ほど保存が可能。生ものはポリ袋に入れて立てた状態で野菜室で保存する。日持ちしないので早めに食べること。

## 野菜ソムリエ直伝！

茎にも栄養が豊富に含まれているので、捨ててしまうのはもったいない！厚めに皮をむいて乱切りにするか、短冊切りにすると火の通りがよくなります。

茎も捨てないで！

