



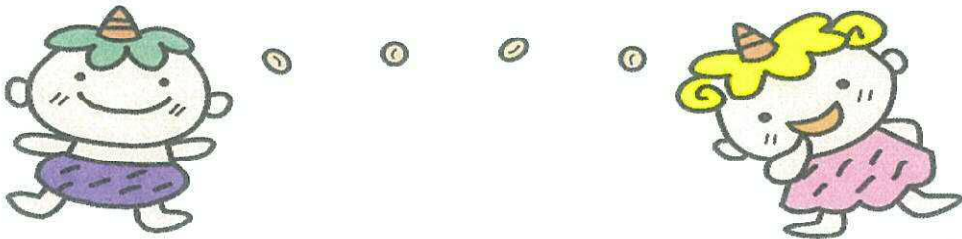
給食だより

～寒さに負けず、元気に過ごそう～

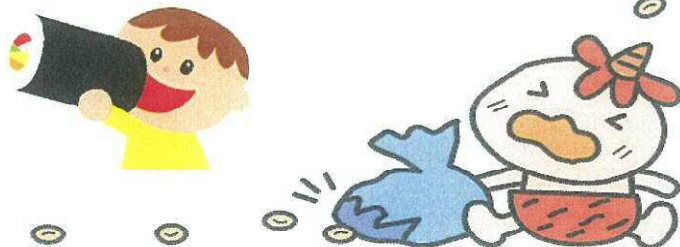
今年、暖冬と思っていましたが、1月後半は、例年にないほどの寒さでした。体調は、いかがでしょうか。

さて、2月4日は、暦の上では立春を迎えます。1年で一番寒い時期と言われています。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすため、バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

◆節分の恵方巻きって？◆

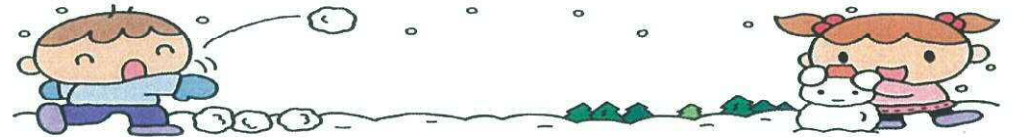


- ◎ 「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上では春を迎える節分の日に、
- ◎ 1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりする
- ◎ のが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



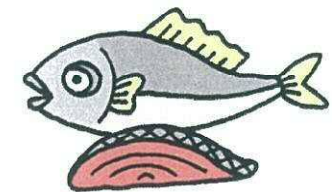
◆寒い季節の汁物のススメ◆

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して、消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがのしぼり汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくように、アレンジするのもおすすめです。



◆血液サラサラ&ビタミン豊富 脂の乗った旬のぶり◆

ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。ぶりのような青魚の脂肪には、血液をサラサラにする EPA、脳の働きを活発にして学習能力アップに効果のある DHA が含まれています。また、ビタミン B 群と E、カルシウムの吸収に欠かせないビタミン D が豊富です。さらに、この時期のぶりは「寒ぶり」といって、産卵前で栄養がたっぷり。身は刺身や照り焼き、塩焼き、ムニエルにするとおいしく、頭やアラは、かす汁やぶり大根など煮物に入れるとよいだしが出ます。捨てる場所がない食材です。



(蒲原)