

2024年2月1日

もい志い げんき



※日に日に寒さが増してきました※

新しい年が明けて1ヵ月が経ちました！いよいよ寒さも後半になってきましたね。
手洗い、うがい、換気をして栄養たっぷりのご飯と睡眠を心がけていきましょう★



2月3日は節分です！

節分は一般的に立春の前日に節分の行事が行われるので必ずしも2月3日が節分とは限りません。

鬼は、煩惱や欲望を強く持つ人の心に住み着き、災いのもととなる存在と考えられてきました。そのため、「鬼が住む煩惱や欲望を追い払う」という意味から、節分の豆まきが浸透していったといわれています。また、豆には魔除けや邪気払いの意味がある為豆をまくことで鬼を撃退しようという意味が込められています。

恵方巻をなぜ食べるの？

恵方とは「その年の福德を司る年神様がいる方向」のこと。古くから、その恵方に向かって物事をおこなえば、いろいろなことがうまくいくとされています。今年の方角は東北東です。

七福神にあやかって、7種類の縁起がよい食材を巻く「恵方巻き」。恵方巻きには「福や縁を巻き込んで食べる」という意味があります。包丁などでカットせず1本丸ごと食べる理由は、幸福や商売繁盛を一気にいただくからだといわれています。

★2月の旬の食材と栄養★

芽キャベツ・・・キャベツよりも栄養価が高く風邪や疲労回復に効果的です！

明日菜・・・βカロテンが豊富で美容効果にいいです★

小松菜・・・ほうれん草よりもカルシウムや鉄分が豊富です！

さわら・・・DHAやEPAは血液をサラサラにして流れを良くしてくれます！

※2月の給食※

2日 節分会 おにさんキーマカレー、ブロッコリーナムル、きくらげと白菜のスープ！
おやつはりんごゼリーです！

16日 誕生日会 かぼちゃ練り込みパン、チキングラタン、春雨サラダ、ブロッコリー、水菜とベーコンのスープ！
おやつはキャロットケーキが出ます☆

29日 千葉県の名産いわしを使ったいわしバーグがです！

🐟 適塩を心がけましょう！！ 🐶

近年日本人は塩分を多く摂り過ぎています。数値としては下記のようになっています。

	男性	女性
1日食塩摂取目標量	7.5g未満	6.5g未満
日本人の食塩摂取量	10.9g	9.3g

食塩の過剰摂取は高血圧や胃がんなどのさまざまなリスクが高まります。

★適塩のための5つの味方★

食塩の摂取を抑える方法として、具体的には以下のようなことがあります。

1、「だし」

だしの味をしっかり利かせると、塩分控えめでも風味豊かにおいしく食べることができます。乾物の戻し汁にも旨みがあるのでぜひ活用しましょう。

2、「酸味」

酸味は献立の味付けに変化を与えてくれます。

3、「食感や香ばしさ」

香ばしい香りや食感も、料理のおいしいアクセントになります。焼き目をつけて香ばしさをアップしたり、炒ったごまやなどを使って歯触りや風味をプラスして。

4、「スパイス&ハーブ」

スパイスやハーブが持つ香りや辛みが、料理の味を引き締めたり、風味を引き立てたりしてくれます。

5、「油脂」

ごま油やオリーブオイルなどを料理の仕上げに少量加えて風味を高めます。

上手に適塩して健康に美味しい食事を楽しみましょう！！

<今月の様子>



収穫祭がありました。畑で作った野菜や作った味噌を使って収穫鍋を作りみんなで食べ野菜が出来た喜びをかみしめながらおいしくいただきました。