



# 給食だより

函館共愛会保育部  
栄養士  
R7. 2. 1

暦のうえでは春ですが、寒い日が続き暖かい春の日差しはまだ少し先の様です。風邪やインフルエンザが流行する季節ですが、まだまだコロナウイルスの感染も心配ですね。外から帰ったら「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をとり、風邪に負けないよう気をつけましょう。

## 2月2日は節分です

節分とは？  
今年2月2日が節分です。節分は昔、『せちわかれ』と言って立春、立夏、立秋、立冬の季節の始まりの日の前日を節分と言っていました。現在では、冬から春になる立春の前日の2月3日だけが節分として残りました。悪いものを追い出して素晴らしい春を迎えるために、春の部分だけが行事として残ったと言われています。

### どうして豆をまくの？

節分の豆まきは室町時代から続いており、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。

### どうして“炒った”豆なの？

大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。豆を炒る理由は「豆＝魔目」を炒ることで、鬼をやっつける「炒る＝射る」という意味があるとも言われています。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。

## 《今月のためして料理：肉豆腐》

〈材料〉4人分

豚肉・・・60g	長ねぎ・・・35g	酒・・・・・・・・適宜
焼き豆腐・・・160g	白滝・・・・・・・・40g	正油・・・・・・小さじ2
玉ねぎ・・・・80g	砂糖・・・・・・小さじ2	

〈作り方〉

- ① 豚肉・焼き豆腐は食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは1cm幅に切り、長ねぎは約1cm幅の斜め切にします。白滝は食べやすい長さに切ります。
- ② 鍋に調味料を入れて煮立たせ、豚肉を入れて火を通します。火が通ったらその他の具材を入れて煮ていきます。
- ③ 野菜に火が通ったら出来上がりです。

## 食事で体を温めましょう

体が温まり、全身の血液の流れがよくなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材や、メニューを取り入れて、免疫力を高めましょう。

### ポイント 体を温める食材



冬が旬の野菜には、体を温めるものがあります。ただし、大根や白菜など、水分が多い野菜は、生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。



魚や肉に多く含まれるたんぱく質には体を温める効果が期待できます。毎食とり入れるように心がけましょう。

### ポイント 体を温めるメニュー

鍋料理や温かいうどん、汁物などがおすすめです。特に朝は一日の中でも最も体温が下がります。みそ汁、スープやホットミルクなどで体を温めて、一日をスタートしましょう。

