

2月 給食だより

令和8年　2月
栄養士 照屋恵美

２月３日は節分ですね。　節分に行う豆まきは、鬼（病気・邪気）を退治して、新しい年を迎えようとする行事です。また、豆まきが終わったら、福を逃がさないように戸を閉め「手取り豆」といって自分の年の数と同じ数の豆を食べる習慣があります。こうすると“まめ”に暮らせるといわれています。大豆には血や骨を作る「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれているだけでなく、体の中を掃除して、病気に負けない元気な体作りをしてくれます。みなさんも大豆の力を借りて、カゼやインフルエンザなどのウイルス（鬼）を吹き飛ばし寒い冬を乗り切りましょう！

冬野菜を食べよう！！

～ 旬と季節のいい関係 ～

［冬野菜］といっても、スーパーに行けばたくさんの種類の野菜が並んでいて、どれが冬野菜・・・？という人もいるかもしらません。旬を迎えたほとんどの野菜は、収穫量が増えるため価格もグンとお手頃になります。旬の野菜は味はもちろん栄養価もともにアップ。安くて体にもおいしい、と嬉しいことずくめです。冬野菜には根野菜が多く、体を温めたりや風邪予防に効果的な作用があります。旬の野菜をお子さんと探して味わってみてください。



冬野菜の上手な食べ方



★　成分を逃さずキャッチ

野菜成分に含まれる栄養素には水溶性のものがあります。ビタミン C やビタミン B、カリウムなどはその代表選手。溶け出してしまった成分もしっかり取り入れるなら、みそ汁や鍋など煮汁までいただく料理がベスト！温かいスープは体もポカポカ温まって一挙両得です。



★　薬味を常備しましょう！

この時期、ねぎ、ニンニク、ショウガは必ずキッチンに備えておきたい野菜。血行促進や新陳代謝を高める成分が身体を温めてくらます。基本的に香味野菜は殺菌力や解熱効果があるものが多いので、カゼ気味の時には特に摂取することがおすすめです。





★ 皮や葉っぱもリサイクル

大根やかぶの葉っぱや、南瓜、人参の皮・・・。普段は捨ててしまう部分も、実は栄養がいっぱい！細かく刻んでお浸しにしたり、皮の厚いものは皮ごと蒸かす、じっくり熱を通す、などの工夫でいつもと違う料理に大変身！生ごみ減量にもつながって一石二鳥です。



★ 根野菜チップ　★

≪材　料≫レンコン 100ｇ　ごぼう 1/2 本　人参小１本　サラダ油塩・カレー粉（各適量）

≪作り方≫

① レンコンはできるだけ薄く切る。ごぼう・人参はピーラーで薄くスライスする。
　レンコン・ごぼうは水にさらし、あく抜きをして水をふき取っておく。

② フライパンにサラダ油を 2～３ｃｍくらい入れて温め、野菜を低温でじっくりと揚げる。
　水分が抜けてきたら温度を少し上げてカリッと揚げ、油を切っておく。

③ お好みでカレー粉・塩を合わせてまぶす。