



2月のこんだてだより



暦の上では春といっても、雪が降ったり寒風が吹きついたり、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。十分な栄養をとり、からだに抵抗力をつけて寒さを吹き飛ばしましょう。

旬の味覚

大根

ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛みが強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛みが弱く固いという性質があります。料理によって使い分けてみましょう。



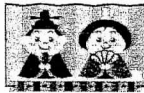
白菜

味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。



行事食の紹介

～3月3日はひな祭りです～



ひな祭りは「桃の節句」や「上巳の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。給食では、「ちらし寿司」「ひし餅」を取り入れます。「ひし餅」の色は、「赤は桃の花」「白は雪」「緑は新緑」と冬から春への喜びの情景をあらわしています。

新献立の紹介



☆若鶏のチリソース

下味をつけて揚げた角切りの鶏肉を、とうばんじゃん、ケチャップ、コンソメ、砂糖、にんにく、しょうが、青ねぎで作ったタレでからめました。

☆ゆばとほうれんそうの和え物

ゆば、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、わかめを和風おろしドレッシングで和えました。ほうれんそうは、おひたしや炒めもの、ごま和えなど、いろいろ楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分もたくさん含まれています。



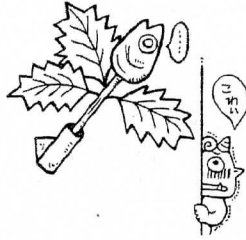
節

分



節分は、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、地域によってはヒイラギの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



鬼は～そと～
福は～うち～



行事食の紹介

～3月3日はひな祭りです～



ひな祭りは「桃の節句」や「上巳の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。給食では、「ちらし寿司」「ひし餅」を取り入れます。「ひし餅」の色は、「赤は桃の花」「白は雪」「緑は新緑」と冬から春への喜びの情景をあらわしています。

新献立の紹介



☆若鶏のチリソース

下味をつけて揚げた角切りの鶏肉を、とうばんじゃん、ケチャップ、コンソメ、砂糖、にんにく、しょうが、青ねぎで作ったタレでからめました。

☆ゆばとほうれんそうの和え物

ゆば、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、わかめを和風おろしドレッシングで和えました。ほうれんそうは、おひたしや炒めもの、ごま和えなど、いろいろ楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分もたくさん含まれています。



手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!



手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ

ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ

つめはのばしたまま



石けんは使うけど手のひらをこするだけおしまい

友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ



チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残さないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

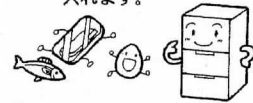
食中毒を予防

するために

菌を につけない
基本は手洗いです。



菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。

ココをチェック! 洗い残しが多いところ

