

# 2月 給食だより

2月4日は立春です。暦の上では春となりますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症対策として、手洗い・うがいをしっかりと行い、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。



## 初午(はつうま)の日



2月の最初の午(うま)の日を【初午】といい、今年の初午は2月5日(日曜日)です。稲荷神社では五穀豊穡の神様がまつられており、神様を守る狐の像が置かれています。五穀豊穡以外にも、商売繁盛、家内安全、交通安全などの守護神として信仰されています。初午には食べ物に感謝して、御神酒(おみき)や赤飯、油揚げ、いなり寿司を食べる風習があります。東日本では、米俵に見立てた俵型、西日本では、キツネの耳に見立てた三角型が主流になっています。

## 大豆



大豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれており、栄養素が豊富な食材です。大豆製品には豆腐、油揚げ、厚揚げ、きなこ、おからなどがあり、クセがなく料理に取り入れやすいので家庭でもいろいろな料理に入れてみてはいかがでしょうか。

大豆は、植物性食品の中でもたんぱく質を多く含む食材で、【畑の肉】とも呼ばれています。また、大豆から作られている【大豆肉】は、環境に優しい代替肉としてSDGsの観点からも注目されています。

2月の給食でも大豆・大豆製品は、節分で大豆、初午で油揚げ…と、取り入れる機会も多くあります。

## 野菜を食べやすくするには？

- ① よくゆでてから調理する  
苦みをやわらげます。
- ② 油で揚げる  
うま味がアップします。
- ③ だしを効かせる  
だしにはうま味がたっぷり含まれます。
- ④ うま味のある食材と組み合わせて調理する  
ツナや竹輪、肉類、乾燥えびなど。
- ⑤ 塩でもみ、さっと洗ってから調理する  
きゅうりなどは塩もみすると水分が抜けて食べやすくなります。
- ⑥ 醤油やごまで香ばしい香りをつける  
ごま油などを使うと風味が増します。

