

外では冷たい風が強く吹き付け、まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ日ざしは温かくなり、梅の花も少しずつ咲き始めて本格的に春の訪れを感じられるようになってきました。しかし季節の節目は体調を崩しやすいので、毎日栄養のある食事をしっかりとって寒さを乗り越えましょう

丈夫な体を作る食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期には1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

節分の行事と食事

立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う「豆まき」などの厄をはらう行事があります。また、節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。今年の恵方は北北西です、ご家庭でも豆まきをして、恵方巻きを食べて1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

栄養がつまった冬野菜

七草がゆにも含まれているだいこんやかぶ、はくさい、こまつな等寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。寒い日が続く今の時期には、鍋料理やスープなどにすると体も温まります。

～飛鳥汁～

1月に給食として提供したメニューです。牛乳の入った珍しいみそ汁で、奈良県の飛鳥地方が発祥の料理です。肉のたんぱく質、野菜のビタミン、牛乳のカルシウムと様々な栄養の詰まったバランスの良い一品になっています。

【材料】【1人分】

だいこん	15g	1 だいこん、にんじん、さといもを一口サイズに切る
にんじん	6g	2 さといもは塩で揉み、ぬめりをとっておく
さといも	10g	3 とり肉、野菜の順番で炒め、だし汁を加えてさらに煮る
とりもも肉	10g	4 みそを溶いてから、最後に牛乳を入れて温めれば完成
みそ	3g	
だし汁	120g	
牛乳	15g	