

綾中学校 給食室

今年の立春は、2月4日（水）です。春はもうそこまで来ていますが、まだまだ寒さもきびしい日が続いています。いろいろな種類のウイルス感染も流行っていますが、十分な睡眠をとり、ビタミンの豊富な果物や野菜類を食べて、健康管理をしっかりおこないましょう。



2月3日は「節分」

本来、節分は立春の前日を春の節分といい一年のはじまりとなります。今年の節分は、2月3日（火）になります。（国立天文台の暦計算室の報告）昔から節分の日に、「鬼は外、福は内」と大きな声をだして豆まきをすると、災いを追い払い、福を呼び込むといわれています。そして、自分の歳の数だけ炒り豆を食べると、一年を元気に過ごすことができるそうです。

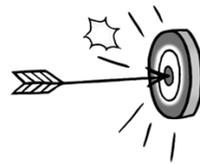
「魔が減する」のメで鬼退治！

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。



「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけて、悪い鬼を退治します。



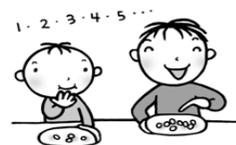
豆まきの主役「年男・年女」！

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。



資料提供 (宮崎市学校教育研究会
栄養教諭・学校栄養職員部会)

かぜをやっつけよう

冬はかぜの季節、かぜにかからないようにするためには、ふだんから健康に気をつけ、からだに抵抗力をつけておくことが大切です。

かぜをひいてしまったら…



寝る、からだを休める



からだをあたためる



栄養のあるものを食べる

熱のあるとき

からだの中からあたたくなるシチュー、なべ物、ぞうすいなどがよい。



胃や腸の疲れているとき

消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよい。



のどが痛いとき

からいものや酢の物をひかえて、うす味にする。



かぜをひかないようにといて、部屋の中にとじこもってばかりいる人はいませんか。外に出て走り回ったり、運動することも予防の一つです。そして、外から帰ったら、手洗いとうがいは忘れずに！



給食から献立紹介♪ *じゃがいものチーズ煮*

材料 <4人分>

- じゃがいも 200g
- ベーコン 40g
- 人参 40g
- 玉ねぎ 80g
- コーン缶 60g
- 青豆 40g
- サラダ油 適宜
- 塩こしょう 適宜
- チーズ 60g

~作り方~

- ① じゃがいもは、皮をむき、3cm程度の角切りにし、ゆでる。
- ② ベーコンは、1cm程度の短冊切り、人参は、細切り、玉ねぎは、薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・青豆・ゆでたじゃがいもを入れて炒める。
- ④ 塩こしょうで味を整え、最後にチーズを入れて溶かせば、完成です。

