

ぱくぱく 2024年 2月号



冷たい風が頬をかすめ、まだまだ厳しい寒さが続いている今日この頃。外で元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。

2月3日は節分です。邪気を払い、無病息災を願う節分には、恵方巻を食べる習慣があります。恵方巻は、七福神にあやかって7種類の具材が入った巻き寿司を、その年の恵方に向かって黙々と食べます。恵方とは、金運や幸福をつかさどる「歳徳神（としとくじん）」という神様がいらっしゃる方角のことです。恵方は毎年変わり、「その方角を向いて様々なことを行おうと、万事うまくいきやすい」との言い伝えがあります。ご家庭でも、お好きな具材で恵方巻を作ってみてください。

給食室より

暦の上では2月は立春ですが、まだまだ寒いですがね。寒い時期に旬を迎える白菜や大根、ほうれん草などの冬野菜は甘味も出て柔らかく、体を温めることが出来ます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、お鍋やシチュー、おでんなどに冬野菜をたくさん入れて、しっかりとご飯を食べましょう。

今月の二十四節気

立春 (りっしゅん) 2月4日頃

冬至と春分の真ん中あたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め徐々に暖かくなっていきます。

※二十四節気とは、気候や物象を察知するための目安として季節や自然の変化を察知した際です。二十四節気の変わりは、二十四節気を用いた給食の取組をしています。

雨水 (うすい)

2月19日頃

降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。



《毎月19日は食育の日です》



三角食べとは？

三角食べとは、ご飯、主菜・副菜などのおかず、汁物を少しずつ、繰り返し均等に食べていく食べ方です。どんなメニューがあるのか紹介します。

① バランスよく食べることが出来る

少量ずつ交互に食べ進めるため、1品だけで満腹になることを防ぎます。また、全ての料理を食べることで栄養の偏りが無くなります。

② よく噛むことにつながる

ご飯、おかずと食感の違う食材が口の中に入るため、やわらかいものだけの時より、噛む回数の増加が期待できます。

③ 口腔調味でおいしく食べられる

ご飯とおかずを一緒に食べることで、口の中でご飯に味付けが出来るため、おいしく食べられます。これを口腔調味といえます。

ポンデケーキヨ



《約4人分》

- ・じゃが芋 200g
- ・とろけるチーズ 55g
- ・片栗粉 40g
- ・薄力粉 11g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・牛乳 約45g

《作り方》

- ①じゃが芋は蒸かして熱いうちによくつぶし、チーズを加えて混ぜます。
- ②①に片栗粉、薄力粉、砂糖、塩を入れて練り合わせます。
- ③②に牛乳を少しずつ混ぜ合わせ、手で丸めることが出来る程度のやわらかさにします。
- ④生地をピンポン玉くらいの大きさに丸めて少しつぶします。クッキングシートを敷いた天板に、間隔をあけて並べます。
- ⑤180℃のオーブンで15～20分焼きます。



◎ 二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることが出来ます。