

2022年  
2月号

# 給食だより



池上わかばこども園

## 2月と言えば節分、豆まき、恵方巻き。

2月と言えば日本の伝統行事「節分」ですね。古くから節分には豆を撒きますが、実は「豆」と「魔滅(まめ)」を掛けて、魔を滅するという意味で豆を撒くそうです。悪い事が起こらないように豆を撒いているわけです。また、数え年の数だけ豆を食べることで健康でいられるとも言われています。

そして、節分には恵方巻きを丸ごと食べるのが有名ですね。幸福を一気に頂くという意味があるそうですが、恵方を向き願い事を考えながら無言で一気に食べると願い事が叶うとされています。

今年の恵方は西南西です。是非、皆さんも節分を楽しんでください。



## 今月の目標

### 早寝、早起き、朝ご飯



朝食は体内時計をリセットし、代謝の良い体作りをしてくれます。朝食を食べないと、体脂肪も増えて筋肉量も少なくなってしまうので、朝食は一日で一番大事な食事と言われています。

また、朝食と言えばご飯かパンですが、ご飯の方が脂質や塩分が控えめで腹持ちが良いので、オススメです。そして、肉や魚、卵そして豆腐などのタンパク質がしっかり摂れる朝食を取ることが良いとされているので是非参考にしてみてください。

普段あまり朝食を食べないという人も、牛乳などの飲み物からでも良いので、まずは何か少しでも口にすることから始めましょう。



## 2月の旬ピックアップ



### な の は な

2月の旬の食材は菜の花です。

菜の花にはカリウムやカルシウムをはじめ、マグネシウムや鉄などが含まれていて、どれも骨を作り出すのに必要な成分なので、丈夫な骨を作り更に健康を維持するには持ってこいの野菜なのです。

また、体にとって大事な筋肉を作り出すタンパク質の他に、視力や免疫などに関わるビタミンAや、エネルギーの生産に必要なビタミンB1、そして糖質や脂質の代謝に繋がるビタミンB2など10種類以上のビタミンが含まれています。

寒さに負けない体を作るために、是非皆さんも菜の花を食べてみてください。