

2024年

2月号 給食だより

池上わかばこども園

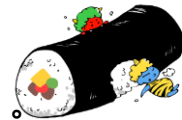
寒い2月を乗り越えて、その先の春を見据える。

2月は旧暦では如月(きさらぎ)と呼ばれていましたが、これは「衣を更に着る」月であるから衣更着(きさらぎ)と呼ばれていたという諸説があります。

今も昔も変わらず2月はとても寒いということですが、2月4日は「立春」と言って、冬と春の節目とされています。暦の上では寒さの頂点となるので、少し早いですがそろそろ春を意識し始めても良いかも知れませんね。

寒さに負けないカラダで2月を乗り越えて、元気に春を迎えましょう。

🍴 今月のトピックス 🍴



2月と言えば「節分」、節分と言えば「豆まき」と「恵方巻」。

「節分」とは季節の変わり目を意味しますが、その節分に豆を撒く理由はご存知でしょうか？

実は邪気が入りやすい季節の変わり目に、豆を撒いて邪気を祓い、年の数より一つ多い数の福豆を食べる事で一年の無病息災を祈るのが、豆まきの由来と言われているのです。

また節分と言えば恵方巻ですが、恵方巻は意外と歴史が浅く、もともと関西特有の風習であったこともご存知でしょうか？

皆さんがよく知っているセブンイレブンが98年に全国で恵方巻販売を始めたことで、全国に定着したとされています。

2月は日本の文化を大いに感じれる季節です。是非、ご家族で節分を楽しんでください。

2月の旬ピックアップ



は く さ い

白菜は冬が旬の食材です。白菜の特徴は、くせがなく色々な料理に使用できることです。

白菜はほとんどが水分で、突出して多く含まれている栄養素はありませんが、風邪予防に効果的なビタミンCなどのビタミン類や、体内の余分な水分を出してくれるカリウムなどのミネラル類、食物繊維がバランスよく含まれています。

白菜を選ぶときのポイントは、葉の先端部分が緑色のもの、ずっしりと重いもの、白い筋の部分にツヤがあるものを選ぶようにしましょう。