

2月 らんちたいむず

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えました。寒さもあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。疲れを残したままですと、かぜをひきやすくなります。しっかり睡眠をとります。

あたた りょうり た たいりよく 温かい料理を食べて、体力をつけよう！

しゅん じき しょくざい つか 旬（おいしい時期）の食材を使いましょう。

土の中で育つ根菜類の多くは、昔から体を温めると言われています。旬の根菜類は、にんじん、さといも、れんこん、ごぼうなどがあります。積極的に食事に取り入れてみましょう。



からだ あたた りょうり た 体を温める料理を食べましょう。

しょうがや長ねぎは、温める作用があるといわれています。鍋や煮込み料理の材料に使うと、体の中からぽかぽかになります。



そと げんき からだ うご 外で元気に体を動かしましょう。

外で元気に体を動かすと、血液の流れもよくなり温かくなります。また、お風呂に入ったときは湯船にじっくりつかると体も温まりますね。

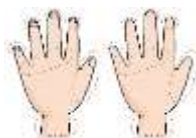


まんびょう もと 「かぜは万病の元」といわれています。

かぜをひかないために、こまめな手洗い・うがいをこころがけましょう。人は睡眠中に分泌されている成長ホルモンによって、体の免疫力を高めるといわれています。夜早く寝て、体の疲れを回復するようにしましょう。



あらかのこ おお ゆび さき
洗い残しが多いのは指の先や
つめの 間、指の間、親指、
てくび
手首です。
しっかりあらいま
しょう。



節分とは「季節の分かれ目」の日のことです。季節の分かれ目には邪気（鬼）が生じると考えられており、それを追い払い、1年間の健康を願って豆をまき、年の数だけ食べるなどの厄払いを行う風習があります。

せつぶん
2月3日
節分



給食でも、2月3日に「節分豆」が出ます。豆を食べて健康を願いましょう。



「節分豆」

Q.年の数だけ豆を食べるのはなぜ？

火で炒り、邪気を払った豆は『福豆』と呼ばれます。豆を食べて、福を年の数だけ体に取り入れることで「次の年も健康で幸せに過ごせますように」と願いました。



「恵方巻」

恵方巻は最近よく見かけるようになり、定着してきた行事食です。その年の恵方（幸福を司る神様のいる方角のこと）を向いて、太巻を切らずに喋らず1本食べると、「1年間、縁を切らずに健康でいられる」といわれ、節分の日には食べられています。

今年の恵方は「南南東のやや南」

2月の献立について

チキンのトマト煮

24日(金)にでます。

(材料 4人分)

鶏肉（もも角切り）	・・・ 200g	塩	・・・ 少々
じゃがいも	・・・ 150g	こしょう	・・・ 少々
にんじん	・・・ 100g	コンソメの素	・・・ 3g（小さじ1）
（缶）トマト	・・・ 75g	トマトケチャップ	・・・ 15g（大さじ1）
（水煮角切り）		砂糖	・・・ 1.5g（小さじ1/2）
たまねぎ	・・・ 150g	しょうゆ	・・・ 少々
キャベツ	・・・ 100g	水	・・・ 150cc（3/4カップ）
サラダ油	・・・ 少々		

<作り方>

- ① ジャがいも、たまねぎは2cm角切り、にんじんは1.5cm角切り、キャベツは2×5cm短冊切りにする。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、塩、こしょうをし、たまねぎ、にんじんを炒め、じゃがいも、水を加えて煮る。
- ③ キャベツを加え、材料が煮えたら、コンソメの素、トマト（汁も使用）を入れ、トマトケチャップ、砂糖、しょうゆで味をつける。

※味見をしましょう。

