

# 給食だより



2月は旧暦では1年の始まりとされています。そのため、お清めの意味を持つ「豆まき」という風習が生まれました。

豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式で、新年の幸せを願う行事が現在も日本各地で大切にされています。



## 三寒四温



「三寒四温」とは、冬の時期に寒い日が3日くらい続くと、そのあとに暖かい日が4日続くという意味で、寒暖の周期を表しています。もともと中国で、冬の気候を表す言葉として用いられていました。日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってきて、周期的な気温の変化を繰り返すことが多くなります。

このような季節の変わり目は、温度差に対応しきれず自律神経が乱れ、免疫力が低下して体調不良を起こしやすくなります。

## 予防のポイント

- ◆体を温める食事をとりましょう：ねぎ、たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、にんじんなど
- ◆βカロテンで鼻やのどの粘膜強化：小松菜、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど
- ◆腸内環境を整えて免疫力アップ：納豆やヨーグルトなどの発酵食品など

## 事八日(ことようか)

12月8日と2月8日は事八日といい、「催事や農事を始めたりする節目の日」とされています。地域によっては、無病息災を願い、芋・大根・小豆・にんじん・こんにゃく・ごぼうなどの野菜がたっぷり入ったみそ汁「お事汁」をいただきます。

## 菜の花

旬

春に花が咲く菜の花は、花が咲く前のつぼみや若葉を食べます。鮮やかな緑色が特徴で、特有のほろ苦さがあります。

- 菜の花の栄養価：カロテン、ビタミンC、カルシウムなど
- おすすめの料理：ごまマヨ和え、卵とじ炒め、煮浸しなど