

給食だより 2月

佐賀市立若楠小学校
給食室

2月は1年の中で最も寒さの厳しい月だと言われていますが、菜の花が咲いたり、日中は暖かかったり、今年は春の陽を感じる2月ですね。まだまだインフルエンザや感染性胃腸炎等も流行していますので、帰宅直後や食事前には手洗い・うがいをしましょう。また、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事をきちんと三食食べて体の抵抗力を高め、丈夫な体をつくりましょう！

感染症に負けない
体をつくろう



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。
食材は消化のよいものを選びましょう。



うどん



スープ



ぞうすい



鍋料理



おがゆ

おすめ食材



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年はいせいのせいの西南西）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

2月6日は「のりの日」

2月6日はのりの日です。佐賀を代表する特産物の「のり」は、有明海で育てられ、日本トップクラスの生産量と販売額を誇っています。

佐賀ののりは、艶のある黒紫色をしていて、柔らかくうま味と香りが強いのが特徴です。火で焙るとサッと緑色に変わり、口どけがよく、香ばしさやトロけるような甘みがあり、のど越しもよいです。

そんなおいしい、佐賀のりを今年も「新うまい佐賀のりづくり運動推進本部様」からいただけることになりました！

2月6日の給食につきます。海の恵みをおいしくいただきます！

