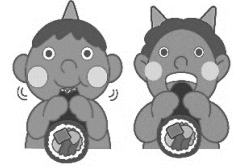




2月は暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行も心配です。健康に過ごすためには、夜更かしをせず十分な睡眠と食事で生活リズムを整えること、室内を換気することが大切です。しっかり体調管理をして、今月も元気に過ごしましょう。

今年は2月2日？ 立春の前日、節分



節分は毎年、2月3日だと思いませんか？「節分」とは字からも想像できるように、「季節を分ける区切りの日」を意味しており、現在では特に冬と春の区切り「立春」の前日を意味する言葉になっています。立春は二十四節気の一節です。二十四節気とは、太陽の周期を24等分して、季節をあわらす言葉をつけたもので、冬至や春分もこの二十四節気の一つです。二十四節気は元々は古代中国で定められたもので、現在使われているグレゴリオ暦にあてはめるときに生じる微妙な日付のずれを調整するため、数年に1度、立春の日がずれるため、節分の日もずれるのです。

季節の変わり目には悪魔が出てくると言われ、豆が「魔滅」の音に似ていることから節分の日「鬼は外、福は内」の掛け声で豆まきをする習わしが始まったそうです。他にも、鬼の嫌いな柊（ひいらぎ）の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」を飾り、鬼（病気や災い）を追い払う願いを込めたり、健康に過ごせるように、豆を年齢の数、または年齢にひとつ足した数を食べる習わしなどがあります。



今年は、豆まきをして、鬼と一緒にウイルスも追い出そう！！

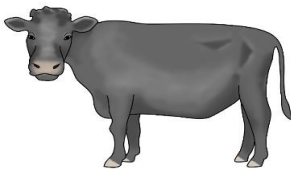


やいかがし

和牛を食べて、日本の食品ロスを減らそう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外食消費の減少などにより、和牛の在庫が増加しているなど深刻な影響が生じています。このままでは食べられるのに捨てられ、食品ロスが増えてしまいます。少しでも「もったいない」を減らしましょう。

牛肉の栄養



- ①体をつくるもとになる！！
筋肉やホルモンをつくるたんぱく質が豊富。また、疲労回復にも効果あり
- ②女の子、スポーツをする人にはおススメの食材！！
貧血予防に効果的な吸収が良い「ヘム鉄」が豊富
- ③牛肉を食べると幸せになれる？？
脳に作用して幸福感をもたらしたり、精神を安定させる成分のセロトニンをつくる原料になるトリプトファンが豊富！
牛肉を一口食べれば、幸せな気分になっちゃう♡

牛肉の部位

肉は部位によって、味も柔らかさもさまざまです。料理との相性を考えて、選んでみましょう。

- かた：脂肪分が少なく、たんぱく質が豊富。煮込み料理やスープに最適。
カタロース：筋が多めだが、脂肪分があり、風味がよい。しゃぶしゃぶ、すき焼きに良。
リブロース：赤身と脂身のバランスが良く肉の味を楽しめる。ステーキがおすすめ。
サーロイン：ステーキに最適な部位。柔らかく、風味や香りなど最高の肉質。
ヒレ：脂肪が気になるなら、ヒレ。カツレツ、ローストビーフがおすすめ。
バラ：カルビがここの部位。肩の方は硬め、お腹の方は脂がのっています。
もも：赤身で脂が少なめ。クセが少ないので、いろいろな料理に使える。



* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
* 果物以外は、全て加熱しています。
* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



