



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い季節です。

かぜに負けず元気に過ごすために、バランスのいい食事を食べるようにしましょう！

### 2月2日は節分の日

節分は、「健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日とされています。

どうして節分は2月2日なのか、？ 節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったと言われています。節分と言ったら豆まきです！大豆には「タンパク質」「炭水化物」「脂質」

「ビタミン」「ミネラル」五大栄養素が全て含まれており、そのため「畑の肉」とも言われています！



日頃から大豆製品や大豆を食べるようにしましょう！



### ビタミンを摂取して免疫力を

上げていきましょう！

ビタミンには免疫力を高める力を持っています。

緑黄色野菜に多く含まれているビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康を維持し、じゃがいも、ブロッコリーに含まれているビタミンCには血管や粘膜、骨、筋肉などを丈夫にし傷を修復する働きなどがあります。また、かぼちゃや、

赤ピーマンに多く含まれているビタミンEには抗酸化作用があります。

ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力を上げていきましょう！

### 給食メニューの紹介

2月のメニューから子どもたちがよく食べたメニューを紹介します。

#### にんじんポタージュ

##### 材料

- ・ にんじん
- ・ たまねぎ
- ・ バター
- ・ コンソメ
- ・ 砂糖
- ・ 牛乳

##### 作り方

- ① 人参、玉ねぎを小さめに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし切った人参、玉ねぎを炒める。
- ③ 水を入れ具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ミキサーやハンドブレンダーでペースト状にする。
- ⑤ 牛乳を入れコンソメで味を整える。