



# 2月 給食だより



2月3日は節分ですね。節分に行く豆まきは、鬼（病気・邪気）を退治して、新しい年を迎えようとする行事です。また、豆まきが終わったら、福を逃がさないように戸を閉め「手取り豆」として自分の年の数と同じ数の豆を食べる習慣があります。こうすると“まめ”に暮らせるといわれています。

大豆には血や骨を作る「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれているだけでなく、体の中を掃除して、病気に負けない元気な体作りをしてくれます。

みなさんも大豆の力を借りて、風邪のウイルス（鬼）を吹き飛ばし寒い冬を乗り切りましょう！



小分けに包装された豆や個包装されたお菓子などをまくといいですね！

節分などのイベントでは、親子で豆まきも楽しみたいですよ！

けれど、かたい豆類は子どもが「誤えん」しやすいため、注意が必要な食品でもあります。

手でつぶせるくらい柔らかく煮込んだ大豆や金時豆等は食べても大丈夫ですが、干物の大豆やゆでた枝豆などは、5歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

食べ物をかみ砕く力が弱く、喉が未発達な子どもがかたい豆やナッツ類を食べると、窒息する恐れがあります。大豆やピーナツなどの硬い豆は小さく砕いても破片が気道に入ると、体内の水分で破片が膨張して詰まったり、油分が抜け出して気管炎や肺炎を引き起こしたりすることもあります。くれぐれも注意が必要です。

## 2月が旬の野菜・・・春

### 菊



春菊はキク科キク属の植物で、若い葉と茎を食用にします。菊の花は秋に咲くのに対し、春に花が咲く菊ということから「春菊」と呼ばれるようになりました。茎や葉が柔らかくて美味しい時期が2月頃です。春菊はカロテンを多く含み、カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富です。旬の時期にぜひ香のいい春菊を味わってみてください！

## 春菊とベーコンのガーリックパスタ



厨房コラム

材料 4人分（子ども）  
・春菊 100g  
・ベーコン 4枚  
・スパゲティ 200g  
・ニンニク 1かけ  
・オリーブオイル 大さじ1  
・塩こしょう 少々  
・しょうゆ 小さじ1

### 作り方

- ① 春菊はよく洗い5センチ程度に切る。茎の硬い部分は縦半分にカット
- ② スパゲティをゆでる
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、刻んだニンニクを軽く炒め、ベーコン、春菊を入れて塩・こしょう・しょうゆで味付けをする
- ④ 次にゆでたスパゲティを加え、さっと強火で混ぜ器に盛る

食事の前には手洗い・うがいをし、元気に冬を乗り切りましょう。また、体の調子を整える野菜を使った料理や果物を欠かさず取るように意識しましょう。