

# ぱくぱく だより

2023年  
2月号



寒気がゆるみはじめ、少しずつ春へと近づいていきますが、体に堪える寒さはしばらく続きそうです。

この時期は冬の寒さにより肌がダメージを受けており、乾燥などによって肌荒れとして現れやすくなります。肌荒れは保湿などのケアだけでなく、生活習慣を変えても改善できます。

睡眠中には、細胞の修復や再生を行う成長ホルモンが分泌されます。睡眠不足により成長ホルモンの分泌量が減ると、新陳代謝のサイクルが乱れ、肌荒れを引き起こしてしまいます。そのため質の高い十分な睡眠時間が必要です。

食事ではビタミン類を積極的にとるとよいでしょう。ビタミンCが豊富なイチゴやブロッコリー、キャベツなどを食べて栄養もしっかりとり、体の内側から整えられるといいですね。

二月は立春を迎え暦の上では春になりますが、雪がちらつくとき子供達は窓辺に張り付いて雪が積もる日を楽しみに待っているようです。

さて、今月は節分があります。豆まきで使う大豆には植物性のタンパク質が多く、体が大きくなるのに大切です。動物性だけでなく植物性のタンパク質も取り入れましょう。

給食室より



《毎月19日は食育の日です》



## お魚を食べよう!



冬が旬のたらやぶりは、春先まで栄養たっぷりでおしく食べられます。また、体の調子を整えてくれるビタミンを豊富に含み、この時期の寒暖差による自律神経の乱れなどからくる疲労を回復してくれる効果があります。

たらは貧血予防に効果があるビタミンB12やたんぱく質が豊富に含まれます。食感はホロホロと軟らかく、味もあっさりとしているため、お鍋やスープ、ムニエルなどさまざまな料理を楽しむことができます。

ぶりには良質なたんぱく質と、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。ビタミンは体の機能を正常に保つために欠かせない栄養素ですが、体内でつくることがほとんどできないため、食事から摂取する必要があります。旬の魚をたくさん食べて、健康に楽しく過ごしましょう。

## こよみ

### 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

**立春** (りっしゅん) 2月4日頃

冬至と春分の真ん中あたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなっていきます。

**雨水** (うすい) 2月19日頃

空から降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。

## 里芋のジャーマンポテト



《約4人分》

・里芋	大3個	・油	小さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・コンソメ	小さじ1
・ベーコン	2枚	・塩	少々
・コーン	18g	・パセリ	少々

☆お好みでスナップエンドウを入れてもおいしく頂けます。



《作り方》

- ①玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切り、里芋は乱切りにします。
- ②里芋は竹串がすっと通るまで茹でてザルにあげます。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎを炒め、ベーコンを加えて火が通ったら、里芋、コーンを加え軽く炒めます。
- ④コンソメ、塩を加えて味を調えます。
- ⑤火を止め、パセリを振ったら完成です。

◎QRコードを読み取ると

参考動画を見ることができます。

