

Main menu table with columns for days of the week (月曜日 to 土曜日) and rows for specific meals (e.g., 胚芽入りご飯, 豚肉のしょうが焼き, etc.).

2月21日、愛媛県の名産地である愛媛県では、給食のメニューとしてもでてるほどポピュラーなみかんご飯。「いもたき」里芋、油揚げ、鶏肉、こんにやくなど、新鮮な材料を出汁で煮る素朴な鍋料理です。養蚕が盛んだった名残り、白玉団子を入れる風習も残っています。「かまこころ」とは、干し芋のことで、干し芋を戻してあんこ丸めて茶巾にします。

寒い日が続きますが、子どもたちは雪が降っても冷たい風が吹いてもものびのびと遊び、その後はしっかり食べて元気な体で毎日をすごしています。2月3日は節分です。恵方巻きを食べたり、「福は内、鬼は外」と、邪気をはらう豆まきを楽しむご家庭も多いと思います。2月は、大豆入りのメニューをたくさん取り入れてます。納豆や豆腐も大豆からできていることを知ったり、行事を通して食の大切さにも触れていきたいと思います。

食塩の摂りすぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。最近、外食、お惣菜、スナック菓子など食べる機会が増え、目標量を3g程度上回っている現状があります。子どもたちの健康のためにも「減塩」を意識してできることからやってみましょう。減塩の工夫♪ ☆うま味をきかせる。みそ汁に鶏肉や豚肉を入れたり、うまみを入れるとみそが減らせます。☆酢、にんにくやしょうがを入れて塩分を減らします。☆加工食品を取りすぎない。ハムやウィンナーは一度茹でると添加物を落とせます。