

2月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

まだまだ寒さが厳しい2月。
いろいろな感染症を予防するために、良質なたんぱく質やビタミンを含むバランスの整った食事と、十分な睡眠がとれる規則正しい生活を心がけましょう。

バランスの良い献立＝
主食（糖質）＋主菜（たんぱく質・脂質）＋副菜（熱糖質・ビタミン・食物繊維）



旬の食材

白菜

白菜の旬である11月～2月は寒さが厳しいので、そのような環境の中で凍ってしまわないように根や葉に糖分を増やします。

白菜の95%が水分といわれており、栄養価が低いと思われるがちですが、カリウム・ビタミンC・ビタミンK・葉酸・食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。店で選ぶときは、葉がシャキッとしたものを選びましょう。カットされている場合は、断面が平らなものが新鮮です。



今月のおすすめレシピ～無限白菜～

材料 （大人2～3人分）

- ・白菜 300g
- ・ツナ油漬け 70g
- ・塩昆布 15g
- ・ごま油 大1
- ・たかのつめ輪切 少々



作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、水洗いした白菜をゆでる。
ゆであがったら、水気をきり食べやすい大きさに切る。
- ② ツナ油漬け、塩昆布、ごま油、たかのつめを①の白菜に加えて混ぜ合わせる。
全体に味がなじんだら完成です。

2025年の節分 は2月2日です！

近年では2月3日が節分にあたるが多かったことから、「節分＝2月3日」というイメージを持っていませんか？
節分は太陽と地球の位置関係に基づいて決まる立春の前日と定められているため、年によって2月2日～4日の間のいずれかの日になります。
節分には恵方に向かって、黙々と恵方巻きを食べるという習慣があります。
七福神にあやかって7種類の具材を巻き込むのが主流です。
2025年の恵方は「西南西」です。

