



# 給食だよ！

社会福祉法人  
花巻保健福祉会  
若葉保育園  
第二若葉保育園

2月4日の「立春」から暦の上では春です。一年で一番寒いと言われるのが2月です。空気が乾燥し寒い日が続きます。風邪やウイルスの予防に加え、インフルエンザやノロウイルスにも注意して過ごしましょう。

## 鬼は外！福は内！2月3日は節分です

節分とは季節の変わり目のことで、中でも春の始まりとされる立春前日の「節分」は、新しい春を迎える年迎えの行事として大切にされてきました。「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに、家族で元気いっぱい鬼を追い払いましょう。

### 節分にまつわる食べ物

#### 炒り大豆

節分の豆まきには炒った大豆が使われます。「魔物の目（魔目）を射る」ことができると考えられ、「魔滅（まめ）」に通じるとされています。

#### 恵方巻

関西発祥の風習で、節分の夜にその年の縁起のよい方角「恵方」を向き、無言で太巻きを丸かじりすると、その年は無病息災で過ごせるといわれています。今年の恵方は「南南東やや南」です。

#### いわし

鬼が苦手とされている、焼いたいわしの頭をヒイラギに刺した「焼い嗅がし（やいかがし）」を玄関に下げると、鬼を追い払うとされています。



### 発酵食品で免疫力アップ！

味噌や納豆、ヨーグルトなど様々な発酵食品には、免疫力を高め感染症の予防に効果があります。

発酵食品には乳酸菌や酵母菌、ビフィズス菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整い、腸内の免疫細胞が活性化すると、便秘の解消だけでなく、腸内に入り込んだ病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。

微生物の栄養になる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



### ♡ 作ってみませんか ココアマドレーヌ ♡

材料（マドレーヌ型10個分）

- ホットケーキミックス…200g
- ミルクココア…40g
- 牛乳…130ml
- 卵…2個
- 砂糖…20g
- 油…大さじ2



#### 作り方

- ① ホットケーキミックスとミルクココアを合わせてふるっておく。
- ② 卵、砂糖、油、牛乳を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を混ぜ合わせる。
- ④ マドレーヌ型に流し、180℃のオーブンで15分焼く。