

# ぱくぱく だより

2026年  
2月号



まだまだ寒い日が続きますが、日差しのぬくもりに春の訪れを感じる頃になりました。

2月3日は節分です。節分の代表的な風習の1つに「豆まき」があります。昔は季節の変わり目に災いが起こりやすいと考えられており、病気や不幸の象徴である「鬼」を追い払う為に豆まきを行うようになったと言われています。豆まきには一般的に福豆と呼ばれる炒り大豆を使用します。生の豆は、拾い損ねると芽が生えてきてしまうことから縁起が悪いとされ、炒り大豆が用いられるようになりました。また、鬼の目を射る、魔を滅ぼすという意味の「魔目/魔滅(まめ)」と響きが似ていることも由来しているようです。

ご家庭で行う際には、鬼は外に払い、幸福はご家庭へ招き入れることができるように「鬼は外、福は内」と掛け声を発しながら豆まきをしましょう。

## ☆給食室より☆

節分を過ぎると暦の上では春ですが、11月～3月は空気が乾燥し、風邪をひきやすい時期です。

体を温め、免疫力を高めるため、ビタミンA・C、たんぱく質、亜鉛を含む食事を心がけましょう。スープや鍋物は体を温め、消化にもよいのでおすすめです。

しっかり水分補給をして、元気に過ごしましょう。



《毎月19日は食育の日です》

## 体調不良時の食事



### 【発熱・寒気】

発熱すると水分やエネルギーがたくさん消費されます。十分に水分補給をし、エネルギー源となるうどんやすりおろしたりんご、豆腐、卵などを食べると良いでしょう。

### 【せき・のどの痛み】

酸味や香辛料など刺激のある食べ物は避け、のど越しのいいゼリーやプリンなどでエネルギーを補給しましょう。ただし、冷たい食べ物で体を冷やしすぎないように注意が必要です。

### 【下痢・吐き気】

胃腸が弱っているサインです。味付けが濃い食べ物は避け、おなかに負担をかけにくいお粥や雑炊、スープなどを食べるとう良いでしょう。

## 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18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。

## タンドリーチキン

### 《約4人分》

- ・鶏もも肉 200g
- ・塩 ひとつまみ
- ・無糖ヨーグルト 60g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/4



### 《作り方》

- ①鶏肉に塩で下味をつけます。
- ②ボウルに①、無糖ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉を入れ、30分ほど漬けます。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで15～20分焼きます。

### ☆ヨーグルトの効果☆

ヨーグルトの乳酸菌や酵素の働きで、肉の筋繊維が分解されたり、保水性が向上することによって柔らかく仕上がります。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

