



# 2月



## 給食だより



暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期ですね。風邪やインフルエンザに負けないようバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう！



### 恵方巻

○節分に恵方（年神様がいる方向）を向き、願い事を思いながら無言で太巻きを食べる風習があり、恵方巻きは縁起物と言われています。起源は諸説ありますが、商売繁盛、幸せをいただく等の縁起かつぎと言われています。今年の恵方は南南東です。具材に決まりはありません。好きな具材をくるくると巻いてみましょう。こども園のおやつには、恵方巻の形をしたクレープが出ることになっています！



### 旭川近郊産の野菜

あさひかわの野菜出荷は、主にJA旭川青果物出荷組合連合会とJAひがしかぐらの2団体が行っています。野菜のパッケージには、野菜ごとに違う動物のイラストが描かれています。どの野菜にどんな動物が描かれているか、何種類の動物がいるかお子さんと探してみるのもおもしろいですね。



この時期スーパーでよくみかける寒じめほうれん草は、寒さに耐えるために糖分を蓄える性質を利用した栽培方法で、糖度が高いほうれん草です。食べられる時期が限られていますが、旭川近郊産も手軽に購入することができますよ。

