

# おいしい旬の食べ物 見つけよう！

寒い日が続きますが、みなさん体調管理はできていますか。冬が旬の食材には、体をあたためたり、風邪をひきにくくしてくれるはたらきがあります。しっかり食べて、感染症に負けない丈夫な体をつくりましょう！

## 2月の旬食材 ～給食の献立より～

### ・ブロッコリー（4日：ブロッコリーのサラダ）

ブロッコリーは『花のつぼみ』を食べる野菜の仲間です。今では年中見かける野菜のひとつですが、旬は11月～3月頃の冬で、寒くなるにつれて甘みが増し、おいしくなります。ビタミンCや食物繊維、カリウムなどの栄養素がたっぷり詰まっており、冬は特に栄養価が高くなります。



### ・菜の花（12日：菜の花のおかか和え）

寒さが残る2～3月がおいしい時期です。栄養価が高く、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富です。ほろ苦さと春の香りが特徴で、つぼみや花茎を、和え物や炒め物、天ぷらなど様々な料理で食べることができます。

### ・いちご（13日：いちごのジュレ）

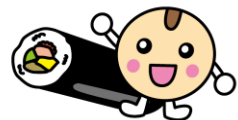
本来、いちごの旬は4～5月ですが、出荷量が一番多いのは年末だそうです。それに合わせてハウス栽培の技術が進んだため、年末から春にかけて出回るようになりました。いちごは、果物の中でもトップクラスのビタミンCを含み、みかんの約2倍といわれています。



### ・ぶり（27日：ぶりの甘辛揚げ煮）

ぶりは、冬になると脂をたくわえ、おいしくなります。12月～2月のぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、冬の味覚の1つです。DHAやEPAといった、脳機能の活性化に役立つ栄養素が豊富です。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

### 節分にまつわる食べ物



#### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



#### 恵方巻

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる恵方を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

