



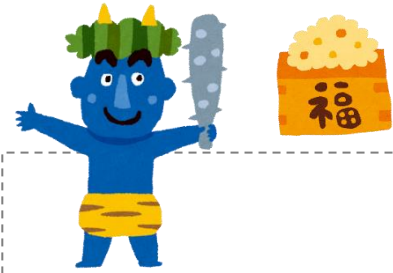
# きゅうしょくだより



神戸ゆたか園  
神戸ゆたか園ホール-ｸﾞ神戸分園  
給食室  
令和 6年 2月号

暦の上では立春とされますが、吐く息は白くまだまだ寒い日が続きますね。

あっという間に、卒園・進級まであと2か月となりました。寒さに負けず元気いっぱい楽しく過ごしましょう♪



## 2月22日はおでんの日！？

2月の行事といえば「節分」です。今年は2月3日の節分の日が土曜日なので、前日の2日に節分給食を食べたいと思います。

そんな節分の陰に隠れて全然目立たないですが、実は2月22日は「おでんの日」なんです!!

「おでんの日」は新潟県の越乃おでん会によって制定された記念日です。なぜ2月22日がおでんの日なのかと言うと、熱々のおでんをふーふーふーと冷まして食べることから、「2（ふー）22（ふーふー）」という語呂合わせが由来になっているそうです。



## おでんを食べて寒い冬を乗り越えよう♪

### おでんの栄養

寒い季節になると食べたくなるおでん！熱々のおでんは身体を温めてくれます。

寒い日にはおでんを食べて元気に過ごしましょう。ゆたか園では2月22日の「おでんの日」の給食で食べます♪

様々な具材が入ったおでんは身体を温めるだけでなく、冬に必要な栄養もたっぷり！

おでんにはどんな栄養素が入っているのでしょうか？

#### 《たんぱく質》

丈夫な身体を作るために必要なたんぱく質。

冬はウイルスや細菌と戦うためにもしっかり摂る必要があります。

練り物は魚からできており、たんぱく質が豊富なのに低脂質のため、とってもおすすめです。



卵・練り物・牛すじ・豆腐類など

#### 《食物繊維》

健康に過ごすためにとても重要な腸内環境。

食物繊維は腸内環境を整える働きがあるため、

体調を崩しやすい冬には積極的に摂りたい栄養素です。

こんにやく・大根・昆布など

#### 《ビタミン・ミネラル》

健康な身体を維持するために必要なビタミン・ミネラル。じゃがいもにはビタミンC、昆布やこんにやくにはカリウム、

豆腐類にはカルシウム、タコにはビタミンB12が含まれています。

また近頃おでんによく入っている、ウインナーやロールキャベツにはビタミンB1が含まれているので、具材に取り入れるのもおすすめです。



じゃがいも・こんにやく・豆腐類・タコ・ウインナーなど



### おでんの地域性

おでんは地域や家庭でその具材や出汁に個性があります。

コンビニのおでんも地域によって出汁や具材を変えているそうです！

どのようなご当地おでんがあるのか紹介します♪



#### 《静岡おでん》

今は有名になった静岡おでん。

具材に黒はんぺんが入り、上からだし粉というかつおや青のりの粉をかけて食べるのが特徴です。

#### 《姫路おでん》

同じ兵庫県内の姫路のおでん。具材に大きな特徴はありませんが、煮込んだおでんに生姜しょうゆをつけて食べるという他の地域にはない特徴があります。

#### 《名古屋おでん》

名古屋おでんの一番の特徴は八丁味噌味であることです。また具材には焼き豆腐や豚もつなどが入ります。

#### 《沖縄おでん》

沖縄のおでんにはテビチと呼ばれる豚足が入ります。またほうれん草やチンゲン菜などの青菜が入るのも特徴です。

※給食だよりは、神戸ゆたか園のホームページにも掲載しています。