

今日の給食は、ハンバーグデミグラスソースがけ、ごぼうサラダ、白菜と油揚げの味噌汁、ごはん、牛乳でした。本日2月18日は二十四節気の「雨水(うすい)」ですね。空から降ってくる雪が雨に変わり、寒さがゆるんで、雪の多い地域では雪解けが始まる頃なんだそうです。子供の頃は、あまり意識しなかったのですが、季節の変化を的確に表した「二十四節気」は、日々の生活にとっても役立つなあと感じています。ちょっと先の予定などを立てるときにも役立ちますね。こうした二十四節気や年中行事などは、わたくしたちの暮らしに根差したとても大切なもののように感じます。「今日は『雨水』だね。春の足音が聞こえてきたね」なんてお話しできたら、ちょっと素敵ですね。次は「啓蟄(けいちつ)」ですね。さて、本格的に春がやってくるのは嬉しいのですが、季節の変わり目は体調を崩したり、この時期は花粉などに苦しんだりする方々もいらっしゃるかもしれません。本日の給食に登場した「ごぼうサラダ」の主役「ごぼう」は、体の中の腸や血液の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれているそうです。さて、体の中から、すぐそこまで来ている春への備えをしましょうかね…。

※2月19日(金)分の更新は、都合によりお休みいたします。

