

# 2月給食だより

輝保育園



暦の上では立春を向えますが、1年で一番寒い時期です。  
風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。  
バランスよくいろんなものを食べるようにしましょう。

## 節分の由来

節分とは「季節を分ける」という意味合いがあり、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しています。

立春を1年の始まりである新年と考え、節分は大晦日にあたります。

大晦日に旧年の厄や災難を祓い清める行事が行われ、その後、豆をまいて悪鬼を追い出す行事へと発展し、民間にも定着していきました。

まかれた豆を自分の年の数だけ、あるいは年の数 + 1 を食べ、一年の無病息災を願う風習があります。

豆をまくことで豆の霊力により邪気を払い、福を呼び込むとされています。



## お豆は元気のもと



豆には体を元気にする栄養がたくさん含まれています。

- タンパク質 体を温めます。
- レシチン 脳を活性化します
- ビタミン B1 糖をきれいにします。

他にもカルシウムや繊維質が豊富に含まれています

今月は是非、ご家庭でも大豆料理をしてみませんか？

水煮を使用すれば手間なく簡単にできます。

## [儀助豆]

★ 給食で提供してます ★

= 大豆を使った献立紹介 =

炒り大豆	10 g	しょうゆ	1 g
いりこ	5 g	さとう	2 g
胡麻	2 g	みりん	2 g

(作り方)

大豆・いりこを空炒りし、調味料を加え、胡麻をまぶす。

## 寒い季節の「汁物」のススメ

温かい汁物は冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく体を芯からぽかぽかにしてくれます。

冷めにくくするには、具たくさんにしたり、片栗粉でとろみをつけると良いでしょう。

また、乾麺・だんご・生姜・ごま油なども加えると、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもお勧めです。

いろんな食材を用いる事で、バランスのとれた献立 1 品になります。

## 2月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(木)	02日(金)	03日(土)
昼		魚の照り焼き 切り干し大根煮 豚汁	鶏肉のおろし煮 野菜のおかか和え 味噌汁 みかん	ビーフカレー バナナ
間		スキム牛乳 フレンチトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子
		05日(月)	06日(火)	07日(水)
昼		豚肉の生姜焼き もやしのナムル 味噌汁 バナナ	筑前煮 白菜の胡麻和え 味噌汁	ボークカレー ツナサラダ みかん
間		スキム牛乳 ふかし芋	牛乳 かりんとう	スキム牛乳 卵蒸しパン
		08日(木)	09日(金)	10日(土)
昼		コーンオムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ バナナ	魚のオーロラソース焼き ほうれん草ソテー 味噌汁	厚揚げカレー バナナ
間		麦茶 五平もち	スキム牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 お菓子
		12日(月)	13日(火)	14日(水)
昼		肉じゃが 和風サラダ 味噌汁	魚の西京焼き もやしとひじきの胡麻和え すまし汁 りんご	親子丼 かみかみサラダ 味噌汁 バナナ
間		麦茶 やきそば	牛乳 お菓子 バナナ	スキム牛乳 豆腐ドーナツ
		15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼		マーボー豆腐 ハンサンスープ 中華スープ みかん	根菜カレー バナナ	
間		スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子	
		19日(月)	20日(火)	21日(水)
昼		鯖の味噌煮 フロッコリーの胡麻和え けんちん汁	鶏のマールト 焼き ごぼう炒り煮 味噌汁 りんご	チキンカレー ひじきサラダ バナナ
間		牛乳 人参ケーキ	麦茶 梅が枝もち	スキム牛乳 きな粉うどん
		22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼		家常豆腐 中華風の酢の物 すまし汁 みかん	ハンバーグ もりもりサラダ ミネストローネ	ツナカレー バナナ
間		スキム牛乳 ラスク	★お誕生日会★	牛乳 お菓子
		26日(月)	27日(火)	28日(水)
昼		魚のすり身のピカタ風 卵とワカメの酢の物 味噌汁 みかん	タンドリーチキン マセドアンサラダ わかめスープ	炒り豆腐 キャベツの胡麻和え 味噌汁
間		牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 ココア蒸しパン

