

# 2月給食だより

輝 保育園



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



## 節分

2月3日は節分の日。本来、豆まきは魔の目（魔目まめ）に豆をぶつけて魔を減するという意味を込めて炒り大豆をまきます。

しかし、北海道や東北、北信越地方、鹿児島県、宮崎県では落花生をまく風習があるそうです。

意外にも落花生の名産地である千葉県は大豆をまくそうです。

殻つきでまけば、拾って食べる際にも衛生的でいいですが、当てられる鬼は、少し痛そうですね。

今年の恵方は「南南東」

恵方とは、その年の福をつかさどる神様がいる方向のことです。

この方向に向かってすることは、すべて「吉となる」とされています。



## 旬の食材

### カリフラワー

大きく育った花のつぼみ、花蕾（からい）を食べるカリフラワー。ビタミンCが豊富でキャベツのおよそ2倍、食物繊維も多く含まれています。



### 小松菜

ほうれん草と似ていますが、カルシウムが非常に多いことが特徴です。カルシウムは歯や骨を強くします。貧血予防にも効果的です。



### ひじき

ひじきに含まれるカルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの約7倍も含まれています。



## 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 (水)	02日 (木)	03日 (金)	04日 (土)	
昼		ポークカレー ツナサラダ オレンジ	魚のゴマ味噌焼き チーズサラダ コンソメスープ	根菜ハンバーグ かみかみサラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ	
間		麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 チョコサンド	麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 お菓子	
	06日 (月)	07日 (火)	08日 (水)	09日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
昼	魚のオーロラソース焼き もやしとひじきの胡麻和え 味噌汁	タンドリーチキン コールスローサラダ 味噌汁 オレンジ	クリームシチュー 和風サラダ りんご	マーボー豆腐 マセドアンサラダ 中華スープ	野菜炒め 納豆和え 味噌汁	
間	スキム牛乳 焼きいも	牛乳 鬼さんケーキ	牛乳 オレンジゼリー おかし	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 かりんとう	
	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
昼	鯖の味噌煮 はりはり生酢 味噌汁	鶏のマレード焼き ごぼう炒り煮 味噌汁	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ	家常豆腐 白菜の和え物 すまし汁 オレンジ	鮭のムニエル もりもりサラダ コーンスープ	チキンカレー バナナ
間	麦茶 ナポリタン	牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 大学芋	スキム牛乳 ラスク	牛乳 ばななケーキ	牛乳 お菓子
	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
昼	五目卵焼き ひじきと大豆の煮物 中華スープ	けんちんうどん きゅうりとじゃこの酢の物 りんご	煮魚 スパゲティサラダ 味噌汁 オレンジ		鶏肉の唐揚げ 小松菜サラダ 味噌汁	キーマカレー バナナ
間	麦茶 ゆかりごはん こまめ	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 クッキー バナナ		牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	27日 (月)	28日 (火)				
昼	豚肉の生姜焼き ハンサンスー 味噌汁	魚のみりん焼き 切干大根のサラダ 味噌汁				
間	スキム牛乳 ペイクドじゃが	スキム牛乳 ヨーグルト蒸しパン				