

## ★今月のお話★

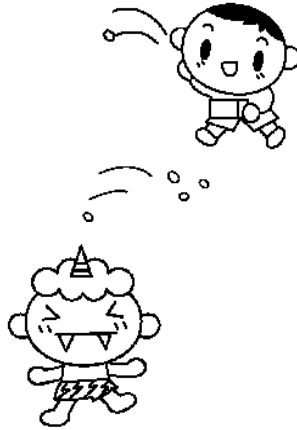
## ～ 節分 ～

2月3日は「節分」です。現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春、立夏、立秋、立冬の前日）あります。

豆まきで邪気を払い、豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。

3日の給食は、節分にちなんだ献立です！

- 鬼っ子ごはん…大豆が入ったごはんです。
- かみなり汁…豆腐をごま油で炒めるときに、バリバリっと音がすることから、かみなり汁と呼ばれています。
- 鬼まんじゅう…さつまいもが鬼の角のように飛び出すので鬼まんじゅうと言われています。

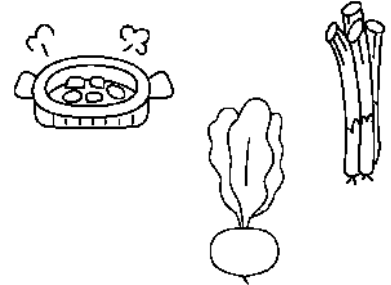


## ～ 温かい食べ物 ～

立春を過ぎてもまだまだ寒い日が続きます。

スープやみそ汁など温かい汁物を朝食にとると、おなかの中から温まってポカポカしたままで出かけられるのでおすすめです。

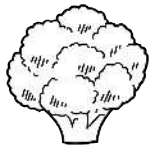
大根・ごぼう・かぶなどの冬野菜や、にら・ねぎ・生姜などは体を温める効果があります。是非料理に取り入れてみてください。



## ★旬の食材★

## ブロッコリー

ビタミン A、C、E や鉄分を多く含みます。食用にしているのは、花蕾（つぼみ）の部分です。茎の部分も栄養価が高いので、捨てずに皮をむいて利用しましょう。



\*給食…茹でブロッコリー

## ごぼう

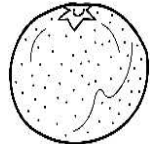
根菜類のなかでも食物繊維が多く、便秘改善に効果があります。ごぼうの香りやうまみは皮の部分に含まれるので、皮はむかずに表面をこそげ落とす程度にします。



\*給食…ひじきと五目煮豆

## はっさく

歯ごたえのある果肉で、ほどよい甘味と酸味があり、ビタミン C が豊富な果物です。生食のほか、酢の物などの料理にも使用できます。



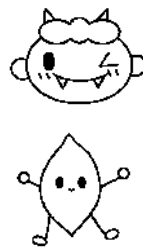
\*給食…おやつ

## ★レシピ紹介★



## ☆鬼っ子ごはん（4名分）

材料：米	250 g
大豆（水煮缶詰）	28 g
ひじき缶	12 g
人参	40 g
薄口醤油	12 g（小さじ2杯）
酒	2 g（小さじ1/2杯）
出し昆布	2 g



- ① 人参は短冊に切る。
- ② 米を研ぎ、調味料を入れてから、規定量の水の線まで水を入れる。
- ③ 大豆、ひじき、人参、昆布を入れ炊く。  
（材料と米は混ぜないで炊く）

## ★おしらせ★

## \*調理保育

米粉マドレーヌに  
果物トッピング



## \*弁当日

18日（金曜日）

## \*リクエスト献立

- みそかつ（4日）
  - ハヤシライス（7日）
  - ミートスパゲッティ（24日）
- です。お楽しみに！