

★今月のお話★

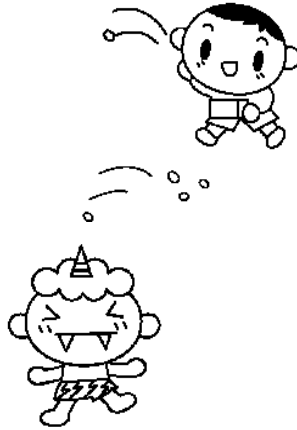
～ 節分 ～

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。

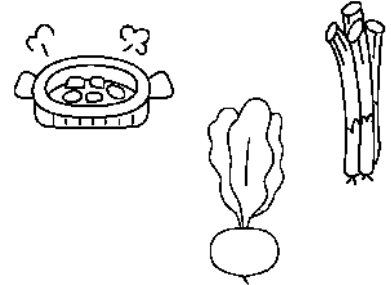


～ 温かい食べ物 ～

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。

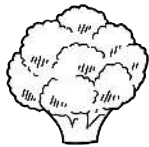
大根・ごぼう・かぶなどの冬野菜や、にら・ねぎ・生姜などは体を温める効果があります。是非料理に取り入れてみてください。



★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

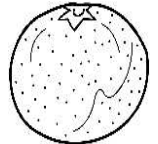
根菜類のなかでも食物繊維が多く、便秘改善に効果があります。ごぼうの香りやうまみは皮の部分に含まれるので、皮はむかずに表面をこそげ落とす程度にします。



*給食…鶏肉と里芋の炒り煮
炒り豆腐

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★



☆豆腐の揚げボール（4名分）

材料：木綿豆腐	120 g	鮭フレーク	40 g
玉ねぎ	30 g	青ねぎ	20 g
白洗いゴマ	4 g（小さじ1杯弱）		
薄力粉	40 g		
卵	24 g		
薄口醤油	4 g（小さじ1杯弱）		
揚げ油			

- ① 豆腐の水切りをする。
- ② ①に他の材料全てを入れて混ぜる。
- ③ スプーンですくいながら揚げる。

★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

17日（金曜日）

*リクエスト献立

- とんかつ（2日）
 - ハヤシライス（6日）
 - 蒲焼風（8日）
 - 豆腐の揚げボール（13日）
- です。お楽しみに！