



\*寒い日が続いていますが、園庭の桜は芽吹き準備をしています。もうすぐ節分。豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。そんな豆を年の数だけ食べて、元気に春を迎えましょう。

食べごよみ

節分の恵方巻きって?

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

\*根も葉も栄養豊富\*

今が旬の大根

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分には、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

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、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

日	曜	メニュー	おやつ
1	木	ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 菓子
2	金	ひき肉のコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬	牛乳◎プチロール
3	土	ミートスパゲティ 牛乳 果物	菓子
5	月	ミネストローネ もやしとウインナーの塩炒め ふりかけ	牛乳◎アメリカンドック
6	火	麻婆豆腐 コールスロー ポークビッツ	牛乳 菓子
7	水	親子焼き ひじきと大豆煮 きつねスープ	牛乳 菓子
8	木	きんぴらコロケ リンゴサラダ 味噌汁	牛乳◎焼きドーナツ
9	金	鮭のチーズ焼き ほうれん草のごま和え かき玉汁	◎スキムミルク 菓子
10	土	きつねうどん 牛乳 菓子	菓子
13	火	ひじきと豆腐の卵とじ もやしのナムル 三色スープ	牛乳 ◎MIX焼き
14	水	焼きビーフン 大豆の五目煮 卵スープ	牛乳 菓子
15	木	魚のピザ焼き 和風サラダ そうめん汁	牛乳 ◎焼き芋
16	金	🍩きさらぎ誕生会🍩	カルピス ケーキ
17	土	焼うどん 牛乳 果物	菓子
19	月	豚汁 千草焼き 子持昆布	牛乳 菓子
20	火	チキンカレー MIX サラダ 福神漬	牛乳◎マカロニ黄粉
21	水	れんこんの松風焼き 三色和え 沢煮椀	牛乳◎フライドポテト
22	木	魚のフライタルタル添え ごま酢和え わかめスープ	◎スキムミルク菓子
24	土	チャンポン 牛乳 果物	菓子
26	月	和風豆乳味噌チャウダー 甘酢キャベツ ソーセージソテー	牛乳 菓子
27	火	納豆のかき揚げ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 菓子
28	水	筑前煮 ほうれん草白和え 味噌汁	牛乳◎チョコマフィン
29	木	おでん ふりかけ	牛乳 ◎クラッカー

\*2月16日(金)は、きさらぎ誕生会です。3. 4. 5歳児は弁当はいりません。

・献立…ふりかけご飯・チキンナゲット・赤ウインナー・伴三絲・すまし汁・みかん・ゼリー

◎副食には毎日果物を添えます。

◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。

※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家で済ませて、登園させてください。

