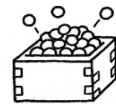




「節分」には季節を分けるという意味があり、立春、立夏、立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分と言えば、立春の前日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。お家でも豆まきをして楽しんでみてください。



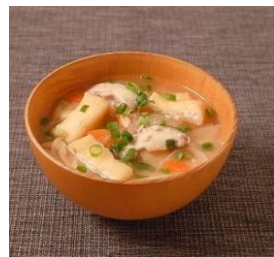
### 大豆を食べよう



大豆にはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のたんぱく質。鉄、カルシウム、食物繊維など、自然のバランス栄養食で「畑の肉」とも言われています。大豆製品には、煮豆、豆腐、納豆、醤油、きなこ、おからなどあります。節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるように心がけましょう。

### 大豆を使って栄養満点！！「呉汁」

- 材料) 4人分
- 大豆水煮 100g
  - 人参 1/2本
  - 白菜 100g
  - ごぼう 1/3本
  - 油揚げ 1枚
  - ねぎ 30g
  - 味噌 20g
  - 醤油 小さじ1
  - 煮干し 5g



- ① お鍋に煮干しを入れ火にかけてだしをとります。
- ② 野菜や油揚げをカットしておきます。
- ③ 大豆はすりつぶしておきます。
- ④ ①のだしの中にカットした野菜や油揚げ、大豆を入れて火が通ったら、醤油と味噌を入れて出来上がりです。

## 2月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	土	焼きビーフン、ちくわの甘煮、果実	パン 牛乳	ブリッツ 牛乳	ビーフン
	2	日				
節分	3	月	ハンバーグ、和え物、チンゲンサイのスープ、果実	まめまめきな粉ドーナツ ミルク	クッキー お茶	パン
	4	火	魚の竜田揚げ、中華風サラダ、味噌汁、果実	コーンフレーククッキー 牛乳	ウエハース 牛乳	ご飯
	5	水	マーボー豆腐、大根の昆布和え、わかめ入り卵スープ、果実	パンナコッタ	ビスコ 牛乳	ご飯
英語教室(3.4.5歳児)	6	木	魚のみそ煮、ブロッコリーの味噌マヨサラダ 春雨スープ、果実	ココアパー ミルク	カステラ 牛乳	ご飯
東小学校引継ぎ会	7	金	ひじき炒め、ポテトサラダ、みそ汁、果実	たこ焼き風 ミルク	ちりめん 豆乳	ご飯
	8	土	コーン入りラーメン、三色なます、果実	パン 牛乳	アップル ジュース	中華麺
	9	日				
災害訓練週間	10	月	五目豆、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	おからと人参のケーキ ミルク	チーズ お茶	ご飯
	11	火				
岡富小学校と交流会(5歳児) 保育実習(26日まで)	12	水	スペイン風オムレツ、カラフルサラダ、 コンソメスープ、果実	ホットドッグ 牛乳	ポーロ 牛乳	ご飯
	13	木	魚のわかめマヨネーズ焼き、ナムル、 ぎょうざ風スープ、果実	ヨーグルトムース	かえり 牛乳	ご飯
弁当日	14	金	※お弁当の準備をお願いします。	千切り大根もち お茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯
	15	土	きのこスパゲティー、胡瓜のたたき、果実	パン 牛乳	ビスケット 牛乳	スパゲティー
	16	日				
	17	月	クリームシチュー、鶏肉の照り焼き、 小松菜とパプリカの和え物、果実	米粉と豆乳の蒸しパン 牛乳	ちりめん 牛乳	パン
ピザ作り(4.5歳児)	18	火	すぎ焼き風、甘酢野菜、すまし汁、果実	ピザ風 牛乳	せんべい 牛乳	ご飯
	19	水	鶏肉のみぞれ煮、スパゲティーサラダ、みそ汁 果実	芋ぜんざい	クッキー 牛乳	ご飯
英語教室(3.4.5歳児)	20	木	ツナと切干大根の炒め物、大豆サラダ、けんちん汁 果実	焼きおにぎり お茶	コーンフレーク 牛乳	ご飯
岡富小学校引継ぎ会	21	金	チキンライス、えびフライ、 ブロッコリーサラダ、コーンスープ、果実	ケーキ 牛乳	クラッカー お茶	ご飯
	22	土	中華丼、酢の物、果実	パン 牛乳	ブリッツ 牛乳	ご飯
	23	日				
	24	月				
	25	火	かぼちゃのそぼろ煮、海藻サラダ、清し汁、果実	チーズ饅頭 ミルク	ゼリー	ご飯
	26	水	魚のちゃんちゃん焼き、マカロニサラダ 根菜ゴマ汁、果実	じゃこトースト 牛乳	かえり お茶	ご飯
太陽スポーツ教室(3.4.5歳児)	27	木	チキンカレー、大根サラダ、チーズ	お菓子 果実	飲むヨーグルト	ご飯
	28	金	めひかりの唐揚げ、かみかみサラダ、みそ汁、果実	焼き芋 牛乳	ポーロ 牛乳	ご飯

\* 2月分の保育料給食費等口座振替は、2月25日(火)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

\* 水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、または麦茶・お茶を入れてください。