

# 2月の給食だより

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります。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。毎日の食卓では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

## 福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

**20日 誕生会**

- ・鬼さんカレー
- ・ハートのハンバーグ
- ・トマト
- ・コールスローサラダ
- ・ミニゼリー

**おやつ**

- ・牛乳
- ・いちごスペシャル

1月誕生会



## 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮てと混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したものなのです。



さくらぐみ  
クッキング  
『ホットドック』を  
作りましたよ



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
2月16日	ごはん 肉じゃが	牛乳	牛乳
	わかめの酢の物 小松菜のみそ汁	ヨーグルトケーキ	クッキー
3月17日	ごはん おび天	牛乳	ヨーグルト
	添)ブロッコリー・人参 もずくのすまし汁	日向夏 せんべい	
4月18日	ごはん タンドリーチキン	お茶	牛乳
	ポテトサラダ オニオンスープ	ごまじゅこおにぎり	コーンフレーク
5月19日	ごはん 魚の照り焼き	お茶	牛乳
	こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	プリン クラッカー	ビスケット
6月20日	弁当の日	牛乳 ドーナツ	牛乳
	誕生会		ビスコ
7月21日	五目うどん	牛乳	牛乳
	千切大根の炒め煮	みかん せんべい	卵ボーロ
9月	ごはん 鶏肉の甘辛煮(焼)	牛乳	牛乳
	ちくわのサラダ ビーフンスープ	豆乳もち	ビスケット
10月24日	ごはん 魚のマヨネーズ焼き	ホットミルクココア	ヨーグルト
	ほうれん草の菜の花風和え 里芋のみそ汁	バナナ	
12月25日	ごはん ポークジンジャー 添)キャベツ・人参	牛乳	牛乳
	しめじと大根のみそ汁 みかん	卵サンド	せんべい
12月26日	ごはん 魚のカレームニエル	牛乳	牛乳
	ブロッコリーのチーズおかか和え ベーコンチャウダー	いちご せんべい	卵ボーロ
13月27日	ごはん 炒り豆腐	牛乳	牛乳
	甘酢白菜 玉ねぎとかぼちゅのみそ汁	ポンデーション	コーンフレーク
14月28日	キャベツとツナの Pasta	牛乳	牛乳
	ほうれん草のスープ	チーズ クラッカー	せんべい

※献立は変更になることもあります。  
 ※離乳食はその日の献立に応じて作っています。  
 ※6日はお弁当の日です。

