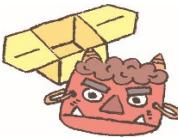




# 2がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

| 2日   | 3日(豆まき会)  | 4日  | 5日  | 6日  | 7日         |
|--|---|---|---|---|------------|
| スコッチャッピング<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁<br>★牛乳・ジャムサンド クラッカー | 大豆ごはん<br>いわしの梅煮<br>麩とほうれん草のすまし汁<br>★きなこマカロニ・ジョア | 豆腐の中華煮<br>干し大根と豆苗のサラダ<br>春雨スープ<br>★フルーツヨーグルト          | たらの西京焼き<br>ほうれん草の海苔ジャコ和え<br>みそ汁<br>★牛乳・せんべい | ごはん みそかつ<br>春雨ときゅうりの酢の物<br>大根のすまし汁<br>★桃ゼリー・ビスコ | 希望保育の日     |
| 9日   | 10日   | 11日   | 12日   | 13日   | 14日        |
| 親子煮<br>白菜とツナのごま酢和え<br>みそ汁<br>★牛乳・抹茶蒸しパン            | 焼きビーフン<br>りんごサラダ<br>ワカメスープ<br>★おさかなドッグ・麦茶       | 建国記念の日<br>  | さわらの照り焼き<br>水菜とワカメの和え物<br>みそ汁<br>★牛乳・ポテトもち  | スープスパゲティ<br>ごぼうとコーンのサラダ<br>バナナ<br>☆おたのしみおやつ☆    | 牛 乳<br>パ ン |
| 16日  | 17日   | 18日   | 19日   | 20日   | 21日        |
| お好み焼き風卵<br>野菜の梅和え<br>みそ汁<br>★牛乳・せんべい               | 筑前めし<br>さつま芋のグラッセ<br>ひつみ汁<br>★小倉ホップサンド・麦茶       | 厚揚げの甘酢あん<br>青菜のごま和え<br>パスタスープ<br>★きつねおにぎり・焙じ茶         | さけの竜田揚げ<br>かぼちゃの小倉煮<br>みそ汁<br>★牛乳・バウムクーヘン   | 麦ごはん たくあん<br>ミックス納豆<br>かぶの豆乳みそ汁<br>★フルーチェ       | 希望保育の日     |
| 23日  | 24日   | 25日   | 26日   | 27日   | 28日        |
| 天皇誕生日<br>  | 鶏肉のかば焼きどんぶり<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>豆腐汁<br>★ウェハース・ジョア | ごぼうと大豆のキーマレー<br>フルーツ酢の物<br>チンゲン菜スープ<br>★カスタードプリン・せんべい | はんぺんフライ<br>ごぼうとちくわのみそ金平<br>みそ汁<br>★牛乳・バナナ   | ゆかりご飯<br>肉じゃが かりぽり和え<br>みそ汁<br>★かみかみクッキー・焙じ茶    | 牛 乳<br>パ ン |

## 節 分

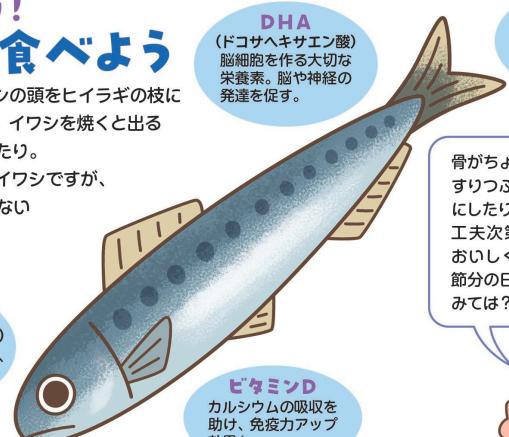
旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだと。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。

豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなつてからにしましょう。

## 栄養たっぷり! イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾つたり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払つたり。節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！

EPA  
(エイコサヘキサエン酸)  
血のめぐりをよくし、血管の健康を守る。



骨がちょっと心配ですか、すりつぶしてハンバーグにしたりお団子にしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。節分の日の食卓に加えてみては？

DHA  
(ドコサヘキサエン酸)  
脳細胞を作る大切な栄養素。脳や神経の発達を促す。

カルシウム  
歯や骨の素となり、心を落ち着かせる効果もある。

ビタミンD  
カルシウムの吸収を助け、免疫力アップ効果も。



お知らせ  
★2月の平均熱量（カリー）は、428 kcalです。

## ★★★今月のお弁当のいらない日★★★

(3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日)です。

★3日(火)は、節分行事食になります。

※軟らかい水煮大豆を使用した炊き込みご飯や、骨まで食べられるいわしの梅煮を提供します。(\*^-^\*)

