

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれます。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るようです。毎日の食事では温かく、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

節分—せつぶん

「鬼は外、福は内!」と言いながら豆をまき、その豆を年の数だけ食べます。「鬼は」冬の寒さや病気、災害を表し、豆を食べるのは健康(マメ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

ご家庭でもお子様と一緒に元気に豆をまき、福がいっぱいの春を迎えたいですね。

大豆のパワーはすごい!

節分にまく豆は大豆です。大豆は「畑のお肉」と言われ、肉に負けないくらい栄養がたくさん含まれています。貧血予防に良い鉄分、質の良いたんぱく質(筋肉を作る)、カルシウム、食物繊維、疲れをとるのに良いビタミンB1などが含まれています。大豆や大豆製品を食生活に取り入れると食事のバランスが一段と良くなります。

【主な大豆製品】

豆腐、納豆、もやし、油揚げ、枝豆、豆乳、きな粉、味噌、しょうゆなどの調味料。



2月の献立

おもな食品と体内ではたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
6	バーベキュー味ミートボール ごはん ポテトサラダ★ オレンジスライス 水	豚肉 牛肉 卵★(ポテトサラダ)	パン粉 ケチャップ バーベキューソース ごはん ジャガイモ マヨネーズ★ サラダ油 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン 酢 きゅうり オレンジ
13	カレーライス キャベツとりんごのサラダ ヨーグルトゼリー★(ブルーベリーソース添え) 水	牛ひき肉 ヨーグルト★	ごはん じゃがいも サラダ油 カレー粉 砂糖 ゼラチン	玉ねぎ にんじん キャベツ りんご 酢 はちみつ ブルーベリー
20	野菜炒り豆腐 ごはん ブロッコリーおかか和え ぶどう 水	鶏ひき肉 豆腐	ごはん 砂糖 サラダ油	にんじん れんこん ごぼう ブロッコリー かつお節 だし しょうゆ ぶどう
27	ミートローフ★ ごはん 春雨サラダ ミックスフルーツ 水	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳★ 卵★ バター★ ハム	ごはん サラダ油 パン粉 ケチャップ ウスターソース ナツメグ 砂糖 春雨	玉ねぎ、にんじん ほうれんそう きゅうり わかめ カンタローブ ぶどう いちご 酢 しょうゆ

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳(乳製品も含む)