



月		火		水		木		金		土	
1	ごはん 湯豆腐 牛肉ごぼう 味噌汁(白菜)	2	ごはん 真珠蒸し 糸昆布炒め煮 カリフラワースープ	3	節分献立 ごはん いわし香味揚げ カリフラワー酢味噌 節分汁 和え	4	ごはん イカと里芋の煮物 人参ごまあえ なめこ汁	5	ごはん おでん 味噌汁(生わかめ)	6	焼きそば 味噌汁
	焼団子 いりこ お茶		さつま芋蒸しパン 果物 牛乳		野菜のりまき するめ お茶		夕焼けおにぎり 野菜煮物 お茶		にゅうめん お茶		ふかし芋 いりこ お茶
8	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ★ごぼうゴマ煮 ワカメスープ	9	ごはん 手羽元さっぱり煮 白菜煮びたし 味噌汁(ごぼう)	10	弁当の日 	11	建国記念の日 	12	ごはん 厚揚げ中華炒め 干し大根の煮物 味噌汁(もやし)	13	カレーピラフ オニオンスープ
	★フライド大根 するめ お茶		ごまじゃこおにぎり 野菜煮物 お茶		ぜんざい 昆布 お茶		黒豆ホットケーキ いりこ お茶		パン するめ お茶		
15	ごはん 大根そぼろ煮 ブロッコリーゴマ和え キャベツ豆乳スープ	16	ごはん 魚にんにく風味焼 白和え ごぼう煮物 味噌汁(切干)	17	里芋ごはん ミニがんと煮物 人参と昆布の煮物 呉汁	18	ごはん 肉豆腐 キャベツ酢の物 とろろ昆布すまし汁	19	ごはん 焼魚 大根五目煮 ゴマ味噌汁	20	五目おにぎり 味噌汁
	焼きのりおにぎり 野菜煮物 お茶		★きな粉パン 果物 牛乳		黒ゴマ団子 いりこ お茶		★雑炊 お茶		大豆いりこ お茶		パン するめ お茶
22	味噌煮込みうどん 納豆和え ごぼうのおかか煮	23	天皇誕生日 	24	ごはん 焼鯖と神在葱の煮物 なます 味噌汁(キャベツ)	25	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル 大根中華スープ	26	ごはん 魚ゆず味噌焼き 小松菜お浸し すまし汁	27	チャーハン ワカメスープ
	糸昆布おにぎり 野菜煮物 お茶				味噌スコーン 昆布 牛乳		すいとん お茶		コッペパン 果物 牛乳		パン いりこ お茶

都合により、献立・材料を変更する場合があります。★印は新メニューです。
2/3(水)節分献立 給食でイワシ、おやつにミニのり巻きを食べます。
2/10(水)弁当の日 全クラス弁当です。弁当の準備をお願いします。

抵抗力アップの納豆パワー

「納豆食うひと、色白美人」「納豆ときの医者知らず」「納豆の好きな子は骨がかたい」「夏負けしたら納豆を食え」などたくさんの納豆にまつわることわざがあります。どのことわざも納豆を食べると身体にいいという意味ばかりです。

【納豆に期待できる効果】

- ① 腸内細菌のバランス改善
- ② 免疫力アップ
- ③ 血栓を溶解する作用
- ④ 感染症・アレルギー予防
- ⑤ 解毒・抗菌
- ⑥ 脳機能アップ

【納豆をもっとおいしく、さらに栄養アップの食べ方】

◎常温にして食べる

納豆菌は常温で活発になり、栄養がアップ。食べる少し前に(20分くらい)冷蔵庫から出す。

◎混ぜ方のポイント

よく混ぜるとうま味成分が増えておいしさアップ。混ぜる回数は好みもありますが、粘りをたくさん出したほうが断然おいしい。それも、調味料を入れる前に混ぜて、さらに入れてから混ぜる。

◎薬味の力を取り入れる

ネギ、生姜、シソ、ゴマ、鰹節、ちりめんじゃこ、オクラ、長芋、卵など入れる。

納豆は古くから食べられている伝統的な健康食品。現代の人は、大豆製品を食べる機会が減少しています。健康維持のために、納豆など積極的に取りましょう。しかし、いくら身体にいいからと言って、一度にたくさん食べるのではなく、1日1パックまでにしましょう。

食べもの談義 【節分編】

豆まきをして疫病退治



節分は字の通り、季節の分かれ目で、今年は124年ぶりに2月2日だそうです。(園では3日に豆まきをします。)災害や疫病を鬼に見立てて追い払う行事が「豆まき」です。石ころのように硬く炒った豆を「鬼は外、福は内」と唱えながら鬼をめぐめてまくようになったのは、室町時代だそうです。“なぜ豆?”。豆は、「魔の目」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じるということです。鬼を追い出した炒り豆は、疫病にも強く、それを歳の数だけ食べるとその年の流行病にもかからないと言われていました。今年こそ、お家で豆まきをして、疫病新型コロナを退治して、早く終息を願うばかりです。

～納豆アレンジレシピ～

【納豆和え】約5人分

納豆2パック キャベツ1/6玉 人参1/4本

小松菜1束 切干大根20g かつお節 すりごま 醤油

(作り方)

- ① 切干大根は水で戻し、サッとゆで、適当な長さに切る。
- ② 人参は千切りにし茹でる。小松菜は茹でてから水にさらし2cmの長さに切って絞る。キャベツは大きいままで茹で、ザルにあげて冷ます(水には浸さない)冷めたら太い千切りにして絞る。
- ③ かつお節をフライパンで炒り、細かくしておく。
- ④ ボウルに絞った野菜を入れ、納豆と炒ったかつお節、すりごまを入れ、醤油で味付けをして混ぜる。

*夏はモロヘイヤ・オクラ、冬は白菜・もやし・ほうれん草などその時期の野菜でもおいしいですよ。

