



発行日 令和3年 2月 1日 下田部保育園

2月3日は「立春」です。暦の上では「春」ですが、これからが1番寒い時期となり、春の訪れを感じる事が出来るのは、もう少し先になりそうですね。暖かくて過ごしやすい春が待ち遠しいです。

まだまだ寒さが続くということで、この先も体調管理等に気をつけていかなければなりません。元気に「春」を迎えるためにも、外から帰ったあとは、うがい・手洗いを忘れずに行いましょう！習慣化することで、ウイルスやバイ菌の侵入を未然に防ぐことができますね。

☆大豆ってスゴイ!!!☆

今年は2月2日が「節分」です。

“立春の前日が節分”と決まっているため、2月3日が立春にあたる2021年は2日が節分となります。このような日程になるのは、明治30年(1897)以来124年ぶりとのことです。

当日は「鬼は外！福は内！」と言いながら豆を撒き、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう！

豆まきに使われる「大豆」は、《畑の肉》とも言われています。その呼び名の通り、体に必要な「たんぱく質」や「脂質」をたくさん含む、栄養価の高い食材です。

【大豆の種類】

- *黄大豆：主に味噌、納豆、豆腐などの加工品
- *青大豆：きな粉、煮豆など
- *黒大豆：黒豆（おせち料理）など
- *その他の豆類：小豆、そら豆、インゲン豆、金時豆など



【大豆の効果・効能】

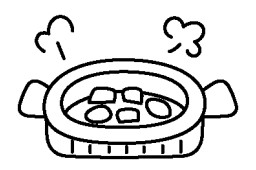
- *体を温める。
- *脳を活性化させる。
- *糖を燃焼させる。(ダイエット効果)
- *繊維質が多い。(整腸作用・便秘予防)
- *骨粗しょう症予防。
- *成長の促進。

豆類は他の食材とも相性抜群!!!

- ☆「お米」と…
混ぜごはん、お赤飯 など
- ☆「お肉」と…
ポークビーンズ、キーマカレー など
- ☆「お野菜」と…
大豆サラダ、五目煮豆 など



15	さばの味噌煮 ひじきのごま酢和え すまし汁 ごはん	8	タンダーチキン マカロニサラダ コーンクリームスープ
月	1日 ☆節分行事食☆	月	ロールパン
2	ポークカレーライス ポイルサラダ	9	とんこつラーメン 白菜とホタテの酢の物
16	野菜ジュース	火	みかん 十三穀米
3	里芋と鮭の炊き込みごはん こぶびら	10	白菜と牛肉のトマト煮 じゃがいものサラダ
17	みぞ汁 りんご	24	コンソメスープ ごはん
4	甘酢鶏の唐揚げ ちんげん菜ときのこの和え物 中華スープ ごはん	25	☆お誕生日会☆
木	18日 ☆お弁当日☆	木	
5	さわらの和風あんかけ 春雨マヨサラダ	12	鮭の醤油マヨ焼き ささみときゅうりの和風ドレ和え
19	みぞ汁 ごはん	26	みぞ汁 ごはん
金		金	
6	ビーフシチュー ソーセージの和え物 ミニゼリー	13	ナポリタンスパゲティ 大根のサラダ コンソメスープ
土	ごはん	27	
		土	



* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
 * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
 * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆2月 節分行事食(1日)☆

- ♡ *太巻き寿司*
- ♡ *納豆巻き*
- ♡ *和風うどん*
- ♡ *いわし煮* *ポイル野菜*
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡

☆2月 お誕生日会メニュー(25日)☆

- ♡ *キーマカレーライス*
- ♡ *春雨サラダ*
- ♡ *コンソメスープ*
- ♡ *ぶどうゼリー*
- ♡
- ♡
- ♡
- ♡

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
3日(水)		煮干しチップ	9日(火)		のい塩ポテト
10日(水)		カレーチーズラスク	16日(火)		オレンジケーキ
18日(木)		バタークッキー	22日(月)		塩昆布とかつお節のおにぎり
26日(金)		お野菜蒸しパン			