



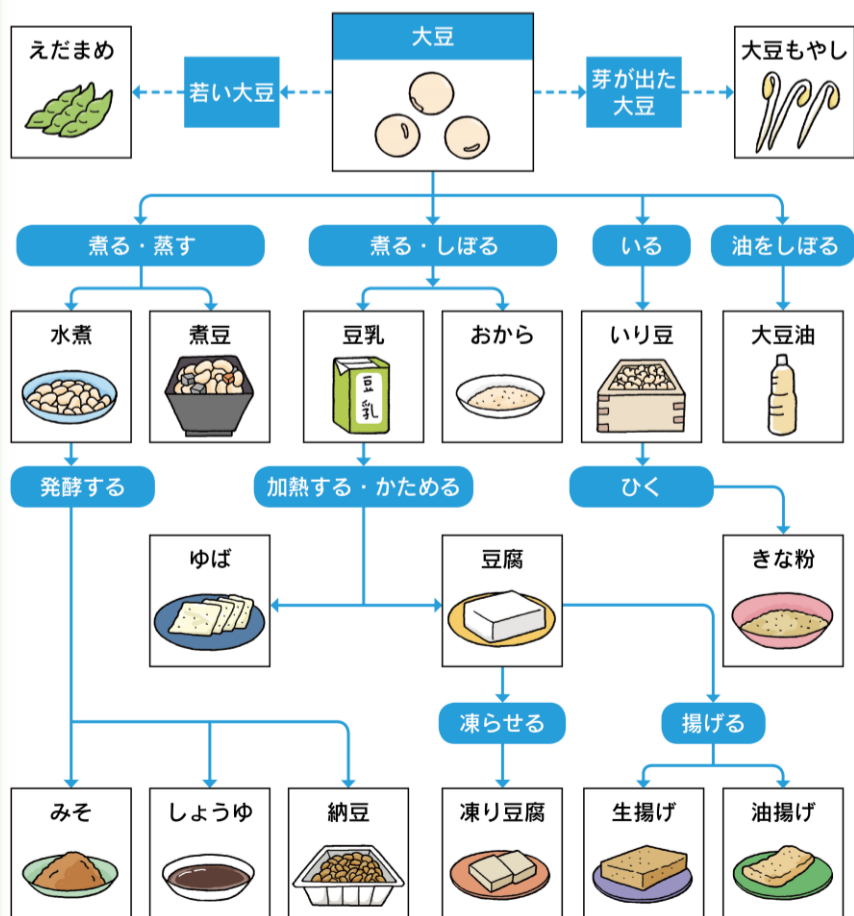
日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ
		午前のおやつ	主食		
1	木	さぶれ	ぱん	きつねうどん しゅうまい ごまあえ おれんじ	あじつきこざかな せんべい
2	金	ふれんちぱい	おにさんらんち	おにさんらんち ちきんなげつと すましじる	たると
3	土	かきもち	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	くつきー
5	月	ぷりっつ	ごはん	きーまかれー ふくじんづけ ふるーつよーぐると	びすけつと
6	火	くりーむさんど	ごはん	ごもくだいず はるまき こーんぽたーじゅ とまと	せんべい
7	水	せんべい	ぱん	わふうすぱげつてい たまごすーぷ ぱいんかん	よーぐると
8	木	かるしうむせんべい	ごはん	やきにく ひたし とまと すましじる	みにあんまん
9	金	びすけつと	ごはん	はんばーぐ つなさらだ はるさめすーぷ	まがりせんべい
10	土	さぶれ	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	せんべい
13	火	びすけつと	ごはん	はっぼうさい まかろにさらだ りんご	むしぱん
14	水	そふとせんべい	ぱん	こーんらーめん ころっけ きりぼしあえ	くつきー
15	木	さぶれ	ごはん	ようふうあつやきたまご なつとうあえ すましじる ぱいんかん	ぷりっつ
16	金	くりーむさんど	ごはん	かぼちゃさんどふらい れんこんきんぴら そくせきづけ みそしる	せんべい
17	土	くつきー	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	ふれんちぱい
19	月	れーずんくつきー	ごはん	すきやきふうに なむる とまと	ふるーつぜりー
20	火	くつきー	ぱん	すぱげつていなぼりたん ちゅうかすーぷ おれんじ	おかき
21	水	ほしたべよ	しらすぼしわかめごはん	しらすぼしわかめごはん とりにくのからあげ すましじる ゆできゃべつ とまと	けーき
22	木	うすやきせんべい	ごはん	ぽとふ やさいさらだ りんご	さぶれ
24	土	おかき	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	びすけつと
26	月	びすけつと	ごはん	おでん あまずあえ ふりかけ おれんじ	さっぽろぽてと
27	火	ばかうけ	ごはん	さかなのふらい ゆできゃべつ みそしる ぱいんかん	まかろにあべかわ
28	水	せんべい	ぱん	やきそば ちゅうかすーぷ きゅうり ちーず	びすこ
29	木	びすけつと	ごはん	まーぼーとうふ にまめ さざなみあえ とまと	かるしうむせんべい

※材料の都合により変更することがあります

新しい年になり、1ヶ月が経ちました。暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、このかけ声は、地域によって違いがあります。

食育クイズ

Q 「れんこん」に穴があいているのはなぜでしょうか？

- ① 軽くなって水に浮くため
- ② 水の通り道になっているため
- ③ 呼吸をするため

A ③呼吸をするため
れんこんは泥の中で育ちます。泥の中は酸素が少ないので、穴を通して水の上の空気が行き渡るようになっています。

★★★れんこんのお焼き★★★

- 【材料】
 ・れんこん 150g ・ほうれん草 2株
 ・塩 少々 ・サラダ油 適量

【作り方】

- (1) れんこんは皮をむいて酢水に約5分さらす。
- (2) ほうれん草は3～4分ゆでて冷水に取り、水気を絞ってから1cm幅に切る。
- (3) (1)の水気を切り、すりおろす。
- (4) ボウルに(2)、(3)、塩を入れて混ぜる。
- (5) フライパンを中火にかけて、油を熱し、(4)をスプーンで直径3cmに薄く落としていく。弱火で約2分焼いて裏返し、もう片面も同じように火を通したら完成。