



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		
2	月	えびせん	ごはん	きーまかれー ふくしんづけ ふる一つさらだ	せんべい
3	火	びすこ	おにさんらんち	おにさんらんち ちきんなげっと すましじる	よーぐると
4	水	おかき	ぱん	きつねうどん しゅうまい ごまあえ	ばーむくーへん
5	木	かるしうむせんべい	ごはん	はんばーぐ とまと ぶろっこりー ちゅうかすーぷ	せんべい
6	金	せんべい	ごはん	はるまき ゆかりあえ のっぺいじる	みにたいやき
7	土	さぶれ	ぱん	ちーず きゅうにゅう くだもの	せんべい
9	月	とんがりこーん	ごはん	とりにくのてりやき なっとうあえ みそしる おれんじ	くっきー
10	火	せんべい	ぱん	こーんらーめん ういんなー ぶろっこりー	みにあんまん
12	木	びすけっと	ごはん	はっぼうさい まかろにさらだ ぱいんかん	ぷりっつ
13	金	くりーむさんど	ぱん	すばげっていなぽりたん きゅうり こんそめすーぷ	べじたべる
14	土	くっきー	ぱん	ちーず きゅうにゅう くだもの	ふれんちばい
16	月	さっぼろぽてと	ごはん	まーぼーどうふ さざなみあえ かぼちゃのあまに とまと	ぜりー
17	火	ふわっと	ごはん	ぽとふ やさいさらだ りんご	びすけっと
18	水	ふれんちばい	ごはん	ころっけ きゃべつ とまと みそしる	ぷりん
19	木	びすけっと	ごはん	おでん あまずあえ おれんじ	はっぴーたーん
20	金	せんべい	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 ゆできゃべつ すましじる ぱいんかん	けーき
21	土	おかき	ぱん	ちーず きゅうにゅう くだもの	びすけっと
24	火	えびせん	ごはん	にくだんご ぶろっこりー とまと ぶたじる	ふれんちばい
25	水	せんべい	ごはん	さかなのふらい ぶろっこりー すましじる	かるしうむせんべい
26	木	さぶれ	ごはん	すきやきふうに つなさらだ とまと	おっとっと
27	金	せんべい	ごはん	やきにく だいずとひじきのなむる みそしる	びすこ
28	土	かきもち	ぱん	ちーず きゅうにゅう くだもの	くっきー

※材料の都合により変更することがあります

2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などをひかないように、バランスよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

### どうして節分に豆をまくの？

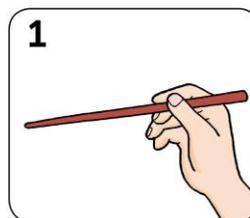
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気をはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



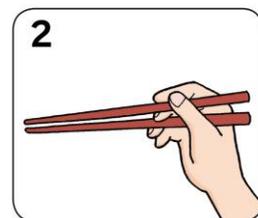
和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身に着けると食事がスムーズにできます。

やってみよう！

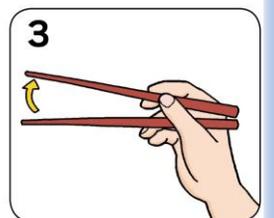
### 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。



### 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗鬆症の予防に役立つイソフラボンや腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

### 食育クイズ

Q. キウイフルーツという名前の元になったものはどれでしょう。

①とれた場所の名前 ②宝石の名前 ③鳥の名前

A. ③鳥の名前

ニュージーランドのキウイという鳥の姿と似ていることから、キウイフルーツという名前が付けました。

### 五目うどん

【材料】

・うどん(乾麺) 150g ・油揚げ 15g ・にんじん 20g ・しめじ 15g  
・小松菜 10g ・かつおだし 750cc ・しょうゆ 大さじ2 ・塩 小さじ1/2

①材料は食べやすい大きさに切る。

②鍋に調味料以外の材料を入れ、ごぼうに火が通るまで煮る。

③火が通ったら、調味料を加えて味を整える。

\*だいこん、たまねぎ、鶏肉などを加えても、うま味が出て美味しく仕上がります。