



福は内 鬼は外

2月3日は節分です。
力いっぱい豆を投げて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。
「まめに働く」など、まめは真面目や健康という意味に使われます。



豆まきに使う豆 大豆

たんぱく質が豊富で「畑の肉」と呼ばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆや味噌など、身の回りには大豆製品がたくさんあります。



あんこや赤飯の材料 小豆

でんぷんがたっぷりあるので、砂糖と混ぜると粘りのあるあんこになります。昔から日本人の生活と密接に結び付き、行事や儀式にも使われていました。お祝いのときに食べる赤飯にも小豆が使われていますね。



煮物に使われる いんげん豆

昔、中国の隠元和尚によって伝えられたので、この名前がつけました。いんげん豆はとても種類が多く、給食に出てくる大福豆や金時豆などもいんげん豆の仲間です。



節分汁

☆豚汁に節分の豆を入れると、おいしさがグンとアップします。煎り豆の香ばしさと甘さ、程よい噛み応えがポイントです。

材料 (4人分)

- 豚ばら・・・160g
 - ごぼう・・・1/2本(60g)
 - れんこん・・・100g
 - にんじん・・・1/4本(40g)
 - こんにやく・・・120g
 - 煎り豆・・・40g
 - ねぎ・・・適量
- 【調味料】
出汁・・・5カップ
味噌・・・大さじ4
ごま油・・・大さじ2/3

作り方

1. 豚肉は2cm幅に切る。ごぼうは小口切り、レンコンはイチョウ切りにする。にんじんは5mmの厚さに切り、お好みの型で抜く。こんにやくはスプーンなどでひと口大にちぎる。
2. 鍋にごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。(1)の材料を加えてさらに炒める。
3. (2)に出汁、煎り豆を加えて具材が柔らかくなるまで煮込み、味噌を溶き入れる。
4. (3)を器に盛って、小口切りにしたねぎをふる。

		献立名	おやつ
1	土	炊き込みご飯 かき玉汁	せんべい 牛乳
3	月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 果物	鬼っ子ホットケーキ ミルク
4	火	愛情弁当の日	ぜんざい お茶
5	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ 果物	黄粉揚げパン 牛乳
6	木	牛丼 人參の中華風サラダ 味噌けんちん汁 果物	雑炊 お茶
7	金	ごはん 団子汁 煮昆布 果物	スイートポテトパイ 牛乳
8	土	カレー焼きうどん 果物	マルポーロ 牛乳
10	月	ごはん ふわふわのミートボールシチュー 春雨の酢の物 果物	プリン せんべい お茶
11	火	建国記念日	
12	水	ごはん 麻婆豆腐 煮豆 キャベツとベーコンのドレッシング	パンプキンケーキ 牛乳
13	木	ごはん 鱈のガーリックソース 南瓜のサラダ 白菜スープ 果物	甘納豆蒸しパン 牛乳
14	金	バレンタインパーティ (お店ごっこ) サンドイッチ ナポリタン ウィンナー サラダゼリー 果物	チョコレートケーキ ミルク
15	土	保育参観日	
17	月	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁 果物	ミルク葛餅 お茶
18	火	ごはん 海老カツ 付け野菜 コーンポテト スープ 果物	ガーリックスパゲッ ティ お茶
19	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁 果物	イチゴ大福 牛乳
20	木	ごはん 鶏肉のチンジャオロース 果物 春雨 ときよりのナムル トマトとレタスの スープ	焼き芋 ミルク
21	金	ごはん 肉団子スープ さつま芋の練乳煮 味付け海苔 果物	アメリカンドッグ ココア
22	土	うどんすき 果物	お菓子 牛乳
24	月	ごはん 筑前煮 スタミナ納豆 果物	スコーン 牛乳
25	火	ごはん 唐揚げ 大根のサラダ わかめとちくわの味噌汁 果物	黄粉のマフィン 牛乳
26	水	ごはん トマトとソーセージのオムレツ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 果物	焼きそば お茶
27	木	ごはん グラタン すまし汁 果物 りんごとキャベツの甘酢和え	シナモントースト 牛乳
28	金	ハヤシライス ポテトサラダ 果物	ココアラスク 牛乳

1月の餅つきパーティ

