

暦の上では「春」ですが、1年で1番寒いのが2月だそうです。風邪やインフルエンザが流行するこの季節、外出から帰ったらすぐにうがいと手洗いをいつもよりしっかり行い、バランスの良い食事と十分な睡眠でウイルスに負けないからだ作りを心がけましょう。

## 節分と恵方巻

節分と言えば豆まきが一般的ですが、最近では恵方巻が豆まきに追いつく勢いで普及しています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習で、節分の夜に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。みなさんも今年の節分のイベントに取り入れてみてくださいね。

## 恵方巻を食べてみよう！

- 1、太巻きを一人一本分（包丁を入れずに丸ごと）用意する（七福神にあやかって、7つの具が入っているものがよい）
- 2、今年の恵方 東北東を向く
- 3、願い事をしながら、黙ってもくもくと最後まで食べきる



2月の献立		おもな食品と体内ではたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
2	野菜入り豆腐 ブロッコリーおかか和え ごはん ぶどうメドレー 牛乳★	鶏ひき肉 豆腐 牛乳★	ごはん 砂糖 サラダ油	にんじん れんこん ごぼう ブロッコリー かつお節 ぶどう だし 醤油
9	ひじきごはん 野菜春巻き 枝豆 バナナ 牛乳★	牛乳★	ごはん うすあげ サラダ油 砂糖 春巻きの皮	ひじき にんじん だし 酒 みりん 醤油 春巻き（キャベツ にんじん たまねぎ タケノコ 枝豆 ヤムイモ ヒカマ） たれ（醤油 砂糖 酢 しょうが） 枝豆 バナナ
16	オレンジチキン ごはん 春雨サラダ ミックスフルーツ 牛乳★	鶏肉 たまご★（衣） ハム 牛乳★	小麦粉 ごはん オレンジチキンソース 春雨 砂糖	たまねぎ きゅうり 酢 醤油 ぶどう リンゴ いちご みかん缶
23	バーベキュー味ミートボール ごはん ポテトサラダ★ オレンジスライス 牛乳★	豚肉 牛肉 卵★（ポテトサラダ） 牛乳★	パン粉 ケチャップ バーベキューソース ごはん ジャガイモ マヨネーズ★ サラダ油 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン 酢 オレンジ

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）