

節分にバレンタインデー、楽しいイベントが盛りだくさんの2月がやってきました。節分を過ぎると、暦の上では春とされています。まだまだ実感はありませんが、よく見ると小さな枝の木の芽が膨らんできていますよ。ご家族で春探しのお散歩に出るのも楽しいですね。

### 節分ではなぜ豆をまくの？

節分には、「鬼は外！ 福は内!」という掛け声とともに豆まきをします。豆まきの諸説はたくさんありますが、立春のころを一年の始まりとし、新年を迎える前に邪気を払って福を家に呼び込むためという理由があるようです。

節分の豆はお家で簡単に作ることができます。

### ～オーブンで作る節分豆～



- 1、大豆を洗って、ボールに入れかぶるくらいの熱湯を注ぎ、30分くらい置いて水を切ります。
  - 2、天板にクッキングシートを敷き、豆が重ならないように敷き詰め、320度のオーブンで30~45分乾燥させます。
- 是非、この節分にお試しく下さい。

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
1	野菜炒り豆腐 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
8	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
15	<b>お休み Mid winter Break</b>			
22	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 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
29	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）