

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 **西南西** 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
1	照り焼きチキン Chicken Teriyaki ごはん Rice コールスロー ★ Coleslaw Salad ★ オレンジスライス Orange Slice 水 Water	鶏肉 Chicken Meat コールスロードレッシング ★ (マヨネーズ：卵、乳製品) Coleslaw Dressing ★ (Mayonnaise, Egg, Dairy)	照り焼きソース (小麦) Teriyaki Sauce (Flour) 片栗粉 Potato Starch ごはん Rice	しょうゆ Soy Sauce キャベツ、コーン、玉ねぎ、にんじん、セロリシード (ドレッシング) Cabbage, Corns, Onions, Carrots, Celery Sheeds(dressing) オレンジ Oranges
8	甘酢ミートボール ★ Sweet and Sour Meatballs ★ ごはん Rice ミックスサラダ Mix salad チョコがけバナナ Banana with chocolate sauce 水 Water	牛ひき肉 Ground Beef チーズ ★ (ミートボールの材料) Cheese ★ (in Meatballs)	小麦粉 (ミートボール、ケチャップ、醤油) 砂糖 片栗粉 Flour(in Meatballs, Ketchup, Soy Sauce) Sugar, Potato Starch サラダ油、はちみつ Cooking Oil, Honey ココア、コーンシロップ Coco Powder, Corn Syrup ごはん Rice	いんげん Green Beans ロメインレタス、トマト、コーン Romaine Lettuce, Tomatoes, Corns お酢 Vinegar しょうゆ Soy Sauce バナナ Bananas
15	<b>お休み No School</b>			
22	野菜焼きそば Vegetable Yakisoba 枝豆 Edamame リンゴ Apple Slice イチゴショートブレッドクッキー (ナッツ類混入の可能性あり) ★ Strawberry Shortbread Cookies ★ (may contain nuts) 水 Water	枝豆 Edamame 卵 ★ (クッキー) Eggs ★ (in cookies)	小麦粉 (焼きそばソース、焼きそばめん、クッキー) Flour (in Yakisoba Sauce, Noodle, Cookies) サラダ油 Cooking Oil マーガリン、ショートニング Margarine, Shortening	キャベツ 玉ねぎ Cabbage Onion トマトピューレ (焼きそばソース) Pureed Tomato (in Yakisoba Sauce) しょうゆ Soy Sauce りんご Apples いちごジャム Strawberry Jam

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）

### アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ

毎月の献立表をご覧ください、お子様が召しあがることのできないメニューがある場合は、学校オフィスにご連絡ください。ご自宅から代替品をお持ちいただくか、献立内の1品を除いて配膳するという対応をしています。Saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5778

### For families of children with food allergies

Please see the monthly menu and contact the school office if there are menus that your child cannot eat. You can either bring a replacement from your home or we can serve without an item in the menu. Saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5778