

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる 2 月です。暦の上では「春」とされていますが、一年で最も寒いのが 2 月です。体調管理には十分気を付けてください。2 月の行事に節分があります。当日は是非、「鬼は外！福は内！」と声を出しながら鬼に豆をまき、寒さや災いを追い出しましょう。



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



チョコレートの話

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのにおすすめです。しかしカフェインが入っているので、3 歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束してから与えましょう。

今月の郷土料理 沖縄県「クファージュシー」

材料（5人前）

米 3カップ
豚だし 2カップ
鰹だし 1.5カップ
豚肉 100g
干しシタケ 4枚
人参 50g
食塩 小さじ2
醤油 小さじ2
油 小さじ2
青ネギ 適量

作り方

1. 豚肉はたっぷりの水で40～50分程、脂とアクを取り除きながら茹で、冷ましておく。
2. 米を洗ってざるにあげる。
3. 肉、しいたけ、人参を粗みじん切る。
4. 鍋に米、3の材料、だしと食塩、醤油、油を加えて炊く。
5. 炊き上がったら、小口切りにした青ネギを混ぜ合わせる。

1月24日にぶりの解体を行いました。大きなぶりを3匹、職人の方がさばいている様子を見ました。さばいたぶりは翌日の給食で照り焼きにいただきました。命をいただく意味や有難さなどを考える機会となりましたね。

2月の行事予定

2日：誕生会、節分
8、14、21、28日
：カムカムデー
15日：お弁当箱の日
26日：郷土料理



2月献立表

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)カムカムデー	9(金)	10(土)幼児生活発表会
午前	ばりんこ	焼きポテト	お米のせんべい	おさかなせんべい	ソフトせんべい	ばりんこ
昼食	もやしの中華丼 にらスープ、春雨の酢の物	ご飯、豚肉と野菜のみそ煮、もやしの酢の物、粉ふき芋、小松菜のすまし汁	ご飯、さばの味噌煮 キャベツのナムル きのこ汁	麻婆うどん 切り干し大根の中華サラダ	食パン、ジャム 和風ポトフ、元氣サラダ	にんじんばん ソーセージ リンゴジュース オニオンスープ
午後	牛乳、コーンマヨパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、いよかん、せんべい	牛乳、きな粉トースト	牛乳、おかかおにぎり(乳児)発表会頑張っねおやつ(幼)	お菓子、いよかん
午前	ばりんこ	にんじんせんべい	塩味せんべい	ソーセージ	ばりんこ	塩味せんべい
昼食	振替休日	ご飯、筑前煮、えのきと小松菜の和え物、金時豆の甘煮、もやしの味噌汁	菜の花のバスタ れんこんマリネ	ご飯、さわらの竜田揚げ 青菜入り白和え じゃがいもの味噌汁	ロールパン、豆腐入り松風焼き、小松菜とコーンの和え物、野菜スープ	豚ひき肉の春雨丼 けんちん汁
午後	牛乳、コーンマヨパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、おふかりんとう	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、やきおにぎり	お菓子、みかん
午前	ばりんこ	焼きポテト	お米のせんべい	おさかなせんべい	ソフトせんべい	ばりんこ
昼食	もやしの中華丼 にらスープ、春雨の酢の物	ご飯、豚肉と野菜のみそ煮、もやしの酢の物、粉ふき芋、小松菜のすまし汁	麻婆うどん 切り干し大根の中華サラダ	ご飯、さばの味噌煮 キャベツのナムル きのこ汁	食パン、ジャム 和風ポトフ、元氣サラダ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 キャベツの味噌汁
午後	牛乳、コーンマヨパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、きな粉トースト	牛乳、いよかん、せんべい	牛乳、おかかおにぎり	お菓子、いよかん
午前	わかめせんべい	にんじんせんべい	塩味せんべい			
昼食	クファージュシー（郷土料理）、白菜とツナのごま酢あえ、豆腐としめじのスープ	ご飯、筑前煮、えのきと小松菜の和え物、金時豆の甘煮、もやしの味噌汁	菜の花のバスタ れんこんマリネ			
午後	牛乳、ポテトツナパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳、おふかりんとう			