

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月は節分があります。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。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。



節分のおはなし



- 節分とは、季節の変わり目のことで「季節を分ける」ことを意味しています。本来は立春・立夏・立秋・立冬と、各季節の始まりの日の前日を節分と言いますが、現在では、立春の前日が節分と言われています。豆を食べる風習は、健康（まめ）に暮らせるように、いわしを食べるのは、いわしの匂いが鬼を追い払い、また栄養があるからと言われています。「鬼は外、福は内」と言うのは、「鬼」は冬の寒さや災いを起こすと言われてきたためです。



大豆には、栄養価の高い「良質なたんぱく質（必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質）」が多く含まれています。その量は、肉に匹敵する量だといわれているため、「畑の肉」とも呼ばれています。たんぱく質は人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている成分であり、生命の維持に不可欠な栄養素です。

2月の行事予定

- 1日：節分、誕生会
- 8日：発表会頑張っねおやつ（幼児のみ）
- 13、27日：郷土料理
- 21日：お弁当箱の日
- 毎週水曜日：カムカムデー



2月にさくら組で、大豆を使った「みそ作り」を行います。楽しみにしててくださいね。

今月の郷土料理

長野県「にらせんべい」

材料（1人前）

ご飯 50g 砂糖 4g
片栗粉 4g 油 適量
にら 15g 湯 適量
みそ 4g

作り方

- ① にらを5cmに切り、ご飯、片栗粉、みそ、砂糖と一緒にボウルに入れ、湯を少しずつ入れて、どろどろになるまでよく混ぜる。
- ② フライパンに油をしき、①をスプーンですくって焼いていく。
- ③ 両面が焼けたら完成。

2月 献立表

				1(金)誕生会	2(土)	
午前				ばりんこ	サラダせんべい	
昼食				節分カレー、コールスロー野菜スープ	豚ひき肉の春雨丼けんちん汁	
午後				大豆ドーナツ、オレンジジュース	お菓子、みかん	
4(月)		5(火)	6(水)カムカムデー	7(木)	8(金)	9(土)幼児生活発表会
午前	ばりんこ	焼きポテト	おさかなせんべい	ソーセージ	ソフトせんべい	塩味せんべい
昼食	ボークカレーライス キャベツサラダ	ご飯、豚肉と野菜のみそ煮 キャベツとツナの甘酢和え 小松菜のすまし汁	ご飯、ちくわの磯部揚げ 小松菜のお浸し、人参のさっぱり煮、きのこ汁	ちゃんぽん 切り干し大根のサラダ	食パン、ジャム トマトクリームシチュー ポテトサラダ	にんじんぼん、ソーセージ リンゴジュース、オニオン スープ
午後	牛乳、おふかりんとう	ヨーグルト、お菓子	牛乳、シュガートースト	牛乳、いよかん、せんべい	牛乳、おかかおにぎり 発表会頑張っねおやつ (幼児)	お菓子、いよかん
11(月)		12(火)	13(水)郷土料理	14(木)	15(金)	16(土)
午前		わかめせんべい	塩味せんべい	米粉ロールクッキー	ばりんこ	サラダせんべい
昼食	建国記念日	ご飯、筑前煮、青菜入り白和え、みぞれ汁	豆乳味噌パスタ レンコンサラダ	ご飯、さわらのもみじ焼き 白菜の胡麻和え、金時豆の甘煮、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、人参の甘煮、白菜 スープ	豚ひき肉の春雨丼 けんちん汁
午後		ヨーグルト、お菓子	牛乳、にらせんべい	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、鮭におにぎり	お菓子、みかん
18(月)		19(火)	20(水)カムカムデー	21(木)お弁当箱の日	22(金)	23(土)
午前	ばりんこ	焼きポテト	おさかなせんべい	ソーセージ	ソフトせんべい	塩味せんべい
昼食	ボークカレーライス キャベツサラダ	ご飯、豚肉と野菜のみそ煮 キャベツとツナの甘酢和え 小松菜のすまし汁	ちゃんぽん 切り干し大根のサラダ	ご飯、ちくわの磯部揚げ 小松菜のお浸し、人参のさっぱり煮、きのこ汁	食パン、ジャム トマトクリームシチュー ポテトサラダ	豚肉とごぼうの混ぜご飯 玉ねぎのみそ汁
午後	牛乳、おふかりんとう	ヨーグルト、お菓子	牛乳、シュガートースト	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
25(月)		26(火)	27(水)郷土料理	28(木)		
午前	にんじんせんべい	わかめせんべい	塩味せんべい	米粉ロールクッキー		
昼食	もやし中華丼、にらスープ、春雨の酢の物	ご飯、筑前煮、青菜入り白和え、みぞれ汁	豆乳味噌パスタ レンコンサラダ	ご飯、さわらのもみじ焼き 白菜の胡麻和え、金時豆の甘煮、じゃがいもの味噌汁		
午後	牛乳 さつまいもきなこ団子	ヨーグルト、お菓子	牛乳、にらせんべい	牛乳、みかん、せんべい		