

月	火	水	木	金	土
					1
					午前のおやつ
3	4	5	6	7	8
(節分の会) 節分ちらし寿司 さつまいもの バターしょうゆ煮 雷汁 牛乳 金棒ドーナツ	すき焼き風うどん ブロッコリーと ツナの和え物 果物 お茶 人参とわかめのおにぎり	ごはん 魚の味噌煮 切干サラダ じゃがいものすまし汁 牛乳 りんごのコンポート	中華丼 小豆かぼちゃ きのかスープ 牛乳 じゃこトースト	ごはん れんこんつくね 小松菜の煮びたし かぶの味噌汁 お茶 かぼちゃだんごの味噌スープ	午前のおやつ
10	11	12	13	14	15
けんちゃんうどん かぼちゃサラダ 果物 お茶 ベーコンとほうれん草のおにぎり	建国記念日 	ごはん 手羽元の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 千切り味噌汁 牛乳 ぜんざい	ごはん 魚のカレー煮 れんこんとひじきのサラダ カリフラワーとじゃがいもの クリームスープ 牛乳 ピザ風蒸しパン	はと麦ごはん 魚の塩焼き 大根とわかめの ドレッシング和え 白菜の味噌汁 牛乳 パースデーケーキ	午前のおやつ
17	18	19	20	21	22
五目ラーメン ヨーグルトサラダ 果物 お茶 小松菜肉味噌おにぎり	ごはん ブロッコリーのコロケ あらめとほうれん草のナムル 高野豆腐の味噌汁 牛乳 抹茶と甘納豆のマフィン	ごはん かぼちゃとベーコンの 豆乳キッシュ カリフラワーのしそじゃこ和え もやしの味噌汁 牛乳 きなこクッキー	はと麦ごはん 魚のきのこあんかけ 人参と長芋の炊き合わせ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 かぼちゃパイ	小豆ごはん 魚のオーロラソース焼き 小松菜とちくわの酢の物の のっぺい汁 牛乳 中華風おから炒め	うたうさぎの会
24	25	26	27	28	29
振替休日 	はと麦ごはん 車麩カツ あすっこサラダ 大根の味噌汁 牛乳 フルーツサンド	ごはん 魚の塩麹焼き ジャーマンポテト 根菜汁 牛乳 ほうれん草と小豆のスコーン	ツナときのこの炊き込みごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のおかか和え 切干大根の味噌汁 牛乳 ごぼうのごまネースティック	はと麦ごはん 鮭のチーズフライ ブロッコリーの 梅ドレッシング和え 豆乳味噌汁 牛乳 いちごパウンド	午前のおやつ

～節分と大豆～

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言います。現在は、立春の前日の節分が行事として残ったものとされています。
 この日は、炒った大豆を「鬼は外」と言いながらまき、災いや邪気に見立てた鬼を追い払います。また、自分の年の数（またはプラス1個）を食べると病気になるいと言われていいます。
 大豆は昔から、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多い食品です。しかも脂肪量が少なく食物繊維が豊富な上、鉄分やカルシウムも含まれています。
 今年は暖冬で、例年より暖かい日が続いていますが、それでも気温の変化や疲れで体調を崩さないよう、大豆パワーを取り入れて健康に過ごしましょう。

＝大豆の主な栄養と効果＝

- ◇レシチン ⇒ 脂肪代謝
- ◇大豆サポニン ⇒ 生活習慣病予防・老化防止
- ◇イソフラボン ⇒ 骨粗鬆症やガン・動脈硬化予

★大豆を使ったレシピ★

あすっこがお店に出回る時期が近づいてきました。あすっこ大豆を使った栄養たっぷりのチャーハンレシピです。

◆あすっこぼろチャーハン◆

【作りやすい分量】

- ・米・・・2合
 - ・生姜・・・少々
 - ・茹で大豆・・・90g
 - ・あすっこ・・・100g
 - ・味噌・・・大さじ2/3
 - ・しょうゆ・・・小さじ1/2
 - ・豚ミンチ・・・80g
 - ・人参・・・40g
 - ・粒コーン・・・25g
(炒り卵でも良いです)
 - ・塩・・・少々
 - ・油・・・少々
- *分量は目安です。お家で好みの量に調節してください。

【作り方】

- ①ごはんは普通に炊飯します。
(お好みで、少しかためでもよいです)
- ②あすっこは茹でて水気を絞り、短く切っておきます。
- ③フライパンか鍋に油をひき、ミンチとみじん切りにした生姜を炒めます。肉がほぐれてきたら、みじん切りにした人参も加えます。
- ④③の人参がしんなりしてきたら、大豆とコーンを加えてさらに炒め調味料を加えます。
- ⑤味噌が全体になじんだら、ごはんをあすっこを加えて炒め、できあがりです。

