

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。冬のにできる野菜は冷たい土の中で凍り付いてしまわないよう糖분을蓄えるのでとても甘みが増しています。

冬野菜の栄養を丸ごと摂れるような献立を中心に、節分の日には鬼に負けないよう大豆を使ったおやつを提供します。子どもたちに大人気のメニューです。楽しみにしていて下さいね。

節分の日の由来

昔の暦では立春が1年の始まりとされていました。節分の日は年が変わる前日、今のだみそかにあたる日でした。無病息災を願って厄を払うために、豆まきをします。患方に向けて太巻き寿司を食べる習慣は近代に入ってから行われるようになったそうで関西地方から始まったと言われています。



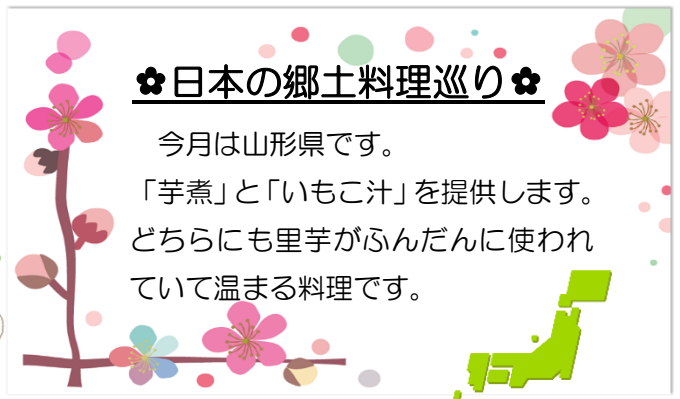
かぶ

かぶにはアミラーゼと言うでんぷんを消化する酵素が含まれており、胃もたれや胸やけを防いでくれます。春の七草にもかぶが入っていて、胃を休めることが出来ます。その他にもたくさんの栄養素が詰まっている冬を代表するお野菜です。



日本の郷土料理巡り

今月は山形県です。
「芋煮」と「いもこ汁」を提供します。
どちらにも里芋がふんだんに使われていて温まる料理です。



	月	火	水	木	金	土
屋食 おやつ			1 食パン チーズハンバーグ インディアンサラダ かぶのスープ	2 ごはん 肉じゃが 白和え すまし汁	3 節分のつどい ごはん さけの塩焼き 五目豆 ブロッコリー みそ汁	4 肉ごぼう丼 具沢山みそ汁
			お茶 中華おこわ	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 おからナゲット	お茶 お菓子
屋食 おやつ	トマトクリームスパゲティ 冬野菜のポトフ	ごはん さわらの西京焼き 芋煮 きゅうりのごま和え なめこのすまし汁	コッペパン 鶏のカレーパン粉焼き カラフルれんこんサラダ キャロットスープ	ごはん チャプチェ もやしのナムル ブロッコリー わかめスープ	カレーライス コールスローサラダ くだもの	11 祝日
屋食 おやつ	あんかけラーメン 酢豚風	赤おにごはん 竜田揚げ かぼちゃの煮物 くだもの いもこ汁	食パン・ジャム チーズハンバーグ インディアンサラダ かぶのスープ	ごはん 肉じゃが 白和え すまし汁	ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁	ツナピラフ 豆乳スープ お茶 お菓子
屋食 おやつ	トマトクリームスパゲティ 冬野菜のポトフ	ごはん さわらの西京焼き 芋煮 きゅうりのごま和え なめこのすまし汁	コッペパン 鶏のカレーパン粉焼き カラフルれんこんサラダ キャロットスープ	23 祝日 	カレーライス コールスローサラダ くだもの	豚ごぼう丼 具沢山みそ汁 お茶 お菓子
屋食 おやつ	あんかけラーメン 酢豚風	ごはん 竜田揚げ かぼちゃの煮物 さつまいもの甘煮 いもこ汁				