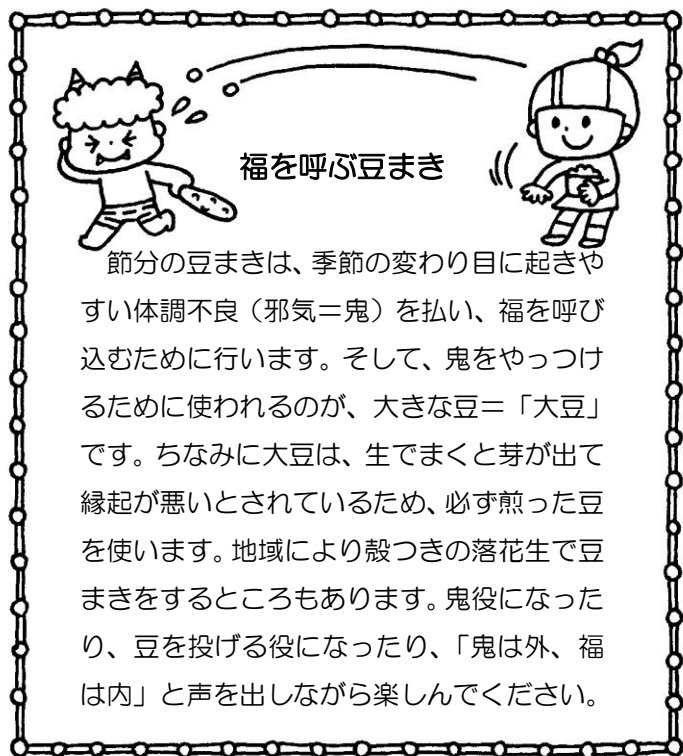
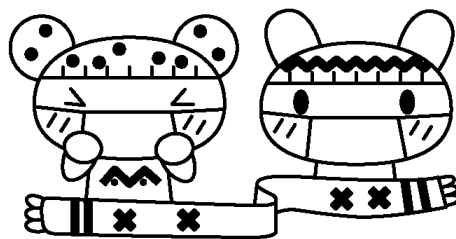




### かぜが流行しています

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてあげてくださいね。

のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つですよ。



### 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。

### ★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜＝「かぶ」

かぶは、胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防する食品として古くから重宝されてきました。かぶの葉は、緑黄色野菜でビタミンやミネラルが豊富に含まれています。白い根の部分と一緒に煮物や漬物にしたり、単独の青菜として炒め物や和え物、汁の具などに利用するのもいいですね。葉をごま油で炒め、さらに根を入れ、だし汁、油揚げ、酒、砂糖、醤油を加えて煮る「かぶと油揚げの炒め煮」は、ごま油の香ばしさと共に葉と根と一緒に楽しむことができおすすめです☆

### ☆「食」のカレンダー☆

- 3日／節分  
豆をぶつけて、鬼を退散させましょう。
- 14日／バレンタインデー  
大好きな男の子にチョコレートをあげます。
- 21日／食糧管理法公布記念日  
“国民食糧の確保および国民経済の安定を図る”意図で、「食糧管理法」が公布されました。
- 28日／ビスケットの日  
ビスケットは補食の役割を果たしてくれます。

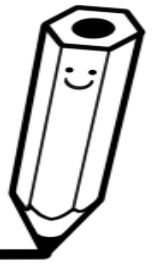


### ～ 海外のバレンタインデー ～

日本では、バレンタインというと、女性から男性にチョコレートを贈ることで愛の告白をするというイメージがありますよね。しかし、アメリカをはじめとする海外では、男女関係なく、思いを告白するという風に認識されているようです。アメリカの場合、普段からお世話になっている人に対して、愛を贈るというイメージが強く、チョコレートではなく、メッセージカードや花などのプレゼントを贈るそうです♪

また、日本ではバレンタインデーの1カ月後の3月14日に、ホワイトデーという、男性が女性にお返しをするイベントがあります。ホワイトデーがあるのは日本だけで、海外にはないイベントだそうです。日本と海外の違いを知るの面白いですね！

# 給食室おすすめレシピ



☆2月22日(水)提供☆

## 鶏肉とかぶの中華炒め

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏肉・・・180g

かぶ・・・280g(中3個)

かぶの葉・・・90g

玉ねぎ・・・60g(中1/4個)

人参・・・30g(中1/6個)

A { 薄口しょうゆ・・・18g(大1)

三温糖・・・12g(大1と小1)

食塩・・・1.8g(少々)

ごま油・・・6g(大1/2)

B { 片栗粉・・・5g(小1)

水・・・10g(小2)

今月おすすめの野菜です！

かぶはやわらかく、崩れやすいため、最後に加えます。

〈作り方〉

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 玉ねぎはスライスし、人参はいちょう切りにする。
3. かぶは乱切りにして、かぶの葉はざく切りにする。
4. フライパンにごま油をいれ、鶏肉を炒める。
5. 人参、玉ねぎを加え、炒める。
6. 人参と玉ねぎに火が通ったら、かぶを加え、Aの調味料をいれて炒める。
7. 最後にかぶの葉を加え、しんなりしてきたら、Bの水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら、できあがり☆



☆2月2日(木)提供☆

## 人参ともやしのナムル

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

もやし・・・400g(2袋)

人参・・・120g(中1/2本)

A { 薄口しょうゆ・・・10g(大1/2)

ごま油・・・10g(大1)

三温糖・・・3g(小1)

食塩・・・1g(少々)

白ごま・・・10g(大1)

〈作り方〉

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 人参は4～5cmの千切りにし、もやしは軽くざく切りにする。
3. たっぷりのお湯を沸かし、人参を1～2分ゆでる。
4. 3に、もやしを加え、再沸騰したら、ざるにあげ、冷水で冷ます。
5. 絞って水気をきり、Aの調味料と和えて、できあがり☆。

