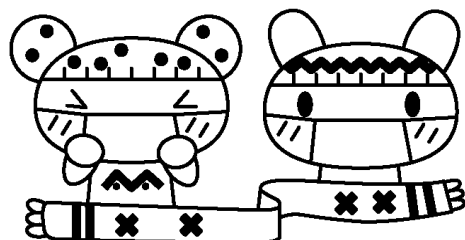




### かぜが流行しています

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ね。

### ☆「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。

### ★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を一緒に楽しむことができおすすめです☆

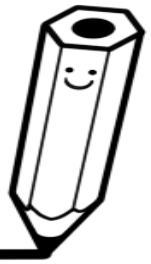


日本では、バレンタインというと、女性から男性にチョコレートを贈ることで愛の告白をするというイメージがありますね。しかし、アメリカをはじめとする海外では、男女関係なく、思いを告白するという風に認識されているようです。アメリカの場合、普段からお世話になっている人に対して、愛を贈るというイメージが強く、チョコレートではなく、メッセージカードや花などのプレゼントを贈るそうです♪

また、近年では、友達に贈る「友チョコ」、自分へのご褒美に購入する「自分チョコ」、男性から女性に贈る「逆チョコ」といった日本ならではのバレンタインの楽しみ方が増えていますよ。



# 給食室おすすめレシピ



☆2月12日(水)提供☆

## 厚揚げの野菜あんかけ

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

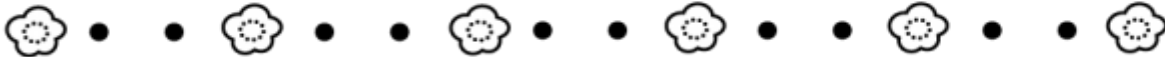
厚揚げ・・・300g(約2枚)

- |              |   |                   |
|--------------|---|-------------------|
| A            | { | 薄口醤油・・・6g(小1)     |
|              |   | 三温糖・・・3.6g(小1)    |
|              |   | かつおだし・・・60ml      |
|              |   | 鶏挽き肉・・・60g        |
|              |   | 人参・・・45g(中1/4本)   |
| B            | { | もやし・・・40g(1/5袋)   |
|              |   | しめじ・・・40g(1/2袋)   |
|              |   | ピーマン・・・35g(小1個)   |
|              |   | 三温糖・・・4.8g(大1)    |
|              |   | 濃口醤油・・・2.4g(小1/3) |
|              |   | 薄口醤油・・・1.5g(小1/4) |
|              |   | 食塩・・・0.42g(少々)    |
| かつおだし・・・90ml |   |                   |



<作り方>

1. Aの調味料、Bの調味料をそれぞれ合わせておく。
2. 厚揚げは8等分の一口大に切る。
3. 2とAの調味料を鍋に入れて煮る。
4. 人参は千切り、もやしはざく切り、しめじは石づきをとり軽く切る。ピーマンは5mmでスライスする。
5. 鍋に油(分量外)をひき、挽き肉・人参・しめじを加えて炒める。野菜がしんなりとしてきたら、もやし・ピーマンを加えてさっと炒める。
6. 5にBの調味料を加えて、2～3分煮る。
7. 水溶き片栗粉(分量外)を加えてとろみがついたら、できあがり☆



☆2月17日(月)提供☆

## 中華風大根サラダ

<材料>

4人分(大人2人・子ども2人)

大根・・・350g(中1/3本)

人参・・・60g(中1/4本)

- |   |   |                |
|---|---|----------------|
| A | { | 酢・・・28g(大2)    |
|   |   | 薄口醤油・・・14g(小2) |
|   |   | 白ごま・・・3g(小1)   |
|   |   | ごま油・・・4g(小1)   |

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 大根・人参を千切りにする。
3. たっぷりのお湯を沸かし、大根と人参を1～2分ゆでる。
4. 野菜の水気を切り、Aの調味料と和えてできあがり☆

