

暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で1番寒い季節です。あたたかくなったり、寒くなったり少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。



節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる日（立春）の前日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。今年の節分は2月2日に行われます。

## 豆まき

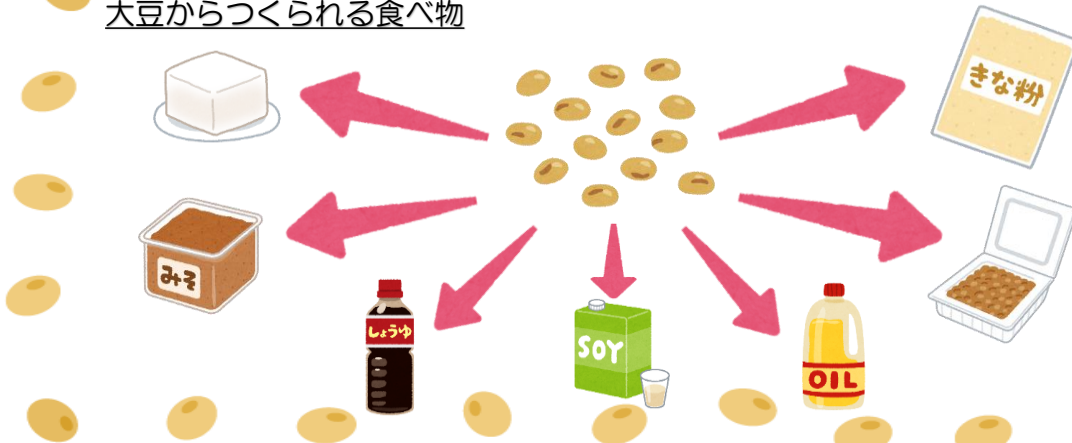


「鬼は外、福は内！」と言いながら豆をまき、その豆を年の数だけ食べます。「鬼」は冬の寒さや病気、災害を表し、豆を食べるのは健康（マメ）に暮らせるようにという縁起によるものです。

## 畑の肉 大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆からつくられているものは栄養満点で、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります！

### 大豆からつくられる食べ物



## 《ビビンバ》

【材料】（幼児1人分）

◆米	40 g	◆にんじん	15 g	★砂糖	3 g
◆豚ひき肉	25 g	◆だいこん	10 g	★みりん	3.5 g
◆しょうが	0.3 g	◆ほうれんそう	15 g	★しょうゆ	1.5 g
◆みりん	1 g	◆にんにく	0.3 g	★赤みそ	3 g
◆しょうゆ	2 g			★すりごま	1 g
◆ごま油	1 g			★水	1 g

【作り方】

- ① 豚ひき肉はしょうがのしぼり汁・みりん・しょうゆで下味をつけたあと、ごま油で炒め、汁気を切っておく。
- ② にんじん・大根は細切りにして茹で、水気を切っておく。
- ③ ほうれん草は1~2cmの長さに切って茹で、水気を切っておく。
- ④ すりおろしたにんにくと調味料(★)を熱し、照りが出るまで煮詰める。
- ⑤ ①・②・③・④を混ぜ合わせ、ご飯の上に盛り付ける。

子どもたちに人気の献立です

