

# 2月の予定献立表

月	火	水	木	金
		1 鯖の味噌煮 レンコンのきんぴら ジャガ芋の味噌汁	2 メンチカツ 小松菜の煮浸し なめこの味噌汁	3 節分 豚井 メンマの塩和え かき卵汁 福豆ミックス
6 チンジャオロースー キュウリともずくの酢の物 ゴボウと厚揚げの味噌汁	7 サンマの蒲焼き もやしとささみのラー油和え ベーコンとキノコのスープ	8 麻婆春雨 野菜のなめ茸和え 親子汁	9 ハヤシライス ツナサラダ フルーチェ（いちご）	10 鶏肉と野菜の ケチャップ煮 ジャガイモのきんぴら 豆腐の味噌汁
13 豚こま肉の生姜焼き 鯖の照り焼き 豆苗の味噌汁	14 バレンタインデー ♡ハンバーグ♡ 切り干し大根と オクラの塩昆布和え クリームシチュー チョコクレープ	15 鶏肉の唐揚げ すき昆布煮 玉ねぎの味噌汁	16 肉豆腐 ほうれん草と もやしの塩和え えのき茸とわかめの味噌汁	17 豚キムチ マカロニのツナ和え すまし汁
20 肉団子 春雨サラダ 豚汁	21 焼き鳥井 大学芋 卵スープ	22 ポークカレー フレンチサラダ プリン	23 天皇誕生日	24 塩ラーメン エビシューマイ ソフールヨーグルト
27 白身魚のフライ ほうれん草と ベーコン炒め わかめスープ	28 予餞会 賞状授与 伝達式			

## 2月3日 ～節分～ 【節分に豆をまく理由とは】



節分（2月3日）には、「鬼は外、福は内」と豆（いった大豆）をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。この考え方が中国の古い鬼追いの行事「追儺（ついな）」と合わさり、広まったとされています。

### 【大豆の栄養について】

畑の牛肉と称される大豆ですが、文部科学省の「日本食品標準成分表」によると、いり大豆の可食部100g当たりのたんぱく質量（37.5g）は、牛肉もも（焼き）と同量のたんぱく質量（27.7g）を上回ります。

しかも、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類を含め、人間が必要とするアミノ酸20種類すべてを含む強力なたんぱく源です。

また、たんぱく質以外にも大豆には、アンチエイジング効果で注目されているポリアミン、総コレステロール値を低下させる大豆レシチン、

腸内の善玉菌を増殖させるオリゴ糖、抗酸化作用がある大豆サポニンなど、多くの機能性物質を含んでいます 一参考：農林水産省ホームページ