



いただきます

2025・2・1
玉城清香・原口美貴
魚住莉奈・西田茜

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起が良いと言われています。恵方とは、その年の幸運を司る神様のいる場所の事で、毎年変わり、今年は南南東になります。具材は、七福神にあやかり、7種類の具材を入れると良いとされ、卵・かんぴょう・でんぶ・きゅうり・椎茸・穴子・高野豆腐などが用いられます。



乾物で栄養を摂ろう

保存食である乾物は、作物の収穫量が少ない冬を乗り切るために考えられた食品です。天日に干すことでの旨味や甘味が凝縮され、栄養価が高くなるものもあります。乾物を用いた料理で栄養を摂るのはもちろんですが空気が乾燥する冬は手作りしやすいので、切り干し大根や干し芋作りにチャレンジしてみるのもいいでしょう。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
・青菜ごはん ・だんご汁 ・たくあん ・果物 ・ミルク ・ゴマせんべい	・鬼カレー ・チーズ ・果物 ・牛乳 ・鬼打ちボーロ	・チーズオムレツ ・大根サラダ ・とうふ汁 ・牛乳 ・コーンフレーク	・鯵のトマト煮 ・ゆで玉子 ・中華スープ ・牛乳 ・ヨーグルト	・鶏団子と きのこのシチュー ・昆布煮 ・果物・ヤクルト ・ミルク ・鬼まんじゅう	・吹き寄せ煮 ・昆布の佃煮 ・すまし汁 ・果物 ・牛乳 ・ビスケット	
8	9	10	11	12	13	14
・グラタン ・納豆ギョウザ ・なめこ汁 ・牛乳 ・果物	・かぼトン ・ジャーマン風 ポテトサラダ ・オニオンスープ ・牛乳 ・ブラウニー	建国記念の日	・わかめハンバーグ ・野菜のドレッシング和え ・コーンスープ ・果物 ・牛乳 ・フライドポテト	・魚のマヨネーズ焼き ・おから ・小松菜のおかか炒め ・玉子スープ ・牛乳 ・ヨーグルト	・焼きそば ・ブロッコリー ・わかめスープ ・果物 ・牛乳 ・クラッカー	
15	16	17	18	19	20	21
・三色ゴマ炒め ・枝豆コーン ・すまし汁 ・牛乳 ・フルーツヨーグルト	・鶏の天ぷら ・豆腐のディップ野菜 ・コンソメスープ ・牛乳 ・果物	・塩サバ ・コールスローサラダ ・とうふ汁 ・ヤクルト ・ミルク ・ロールパンサンド	・鶏肝の吉野煮 ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ミルク ・チョコパイ	・かぼちゃのベーコン炒め ・ごまジャコ ・中華スープ ・果物 ・牛乳 ・ミニカップケーキ	・汁ビーフン ・小女子 ・枝豆 ・果物 ・牛乳 ・ウエハース	
22	23	24	25	26	27	28
天皇誕生日		・ミートスパゲティー ・大豆の磯煮 ・玉子スープ ・ミルク ・アメリカンドック	・肉巻きポテト ・野菜の昆布和え ・きのこ汁 ・牛乳 ・ヨーグルト	・魚のフライオーロソース ・パインときゅうりの酢物 ・味噌汁 ・牛乳 ・果物	・マー婆春雨 ・カレーこふき芋 ・煮豆 ・コーンスープ ・ミルク ・ココア蒸しパン	・クラムチャウダー ・のりの佃煮 ・枝豆 ・果物 ・牛乳 ・おせんべい



