

Main menu table with columns: 日, 曜, 屋食献立名, 3時おやつ, 材料(昼食と午後おやつ), 血や肉をつくる, 熱やかとなる, 体の調子をよくする. Includes rows for dates 1-15, 2 (節分献立), 3-17, 5, 6-20, 7-21, 8-22, 9-23, 10-24, 13-27, 14 (バレンタイン献立), 16-28, 26, 19 (お誕生日献立).



\* 節分献立
\* バレンタイン献立
\* お誕生日献立



2月4日は立春です。冬と春の節目の日「節分」の次の日が「立春」です。寒さが明けて春に入る日とされていて、暦の上ではこの日から春となります。春と言ってもまだまだ寒い日が続きますので、温かい栄養のある食事をして体調管理には気をつけてください。春はもうそこまで来ていますね。



節分 2月3日

〇節分〇
なぜ、節分に巻ずしを食べるようになったのでしょうか?
これは「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」という意味から「縁を切らない」という意味があると言われていて、今年の恵方は「南南東」です。恵方を向いて無言で願い事をしながら食べましょう。

なぜ「豆」をまくのか?
昔から穀物や果実には「邪気を払う霊力」があるとされていたので、昔は豆だけではなくお米や麦などもまいていたとも言われています。一般的に豆まきに使う豆は炒った大豆です。火で炒り、邪気を払った豆は「福豆」と呼ばれ、福を年の数だけ身体に取り入れることで次の年も健康で幸せに過ごせるようになります。

2月は関東地方の郷土料理です。

- \* 8・22日... 深川めし (東京都)
\* 9・23日... サンマー麺 (神奈川県)
\* 13・27日... そぼろ納豆 (茨城県)



Summary table for monthly nutrition: 今月の給食栄養給与量. Columns: 塩分(g), エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g). Rows for 3歳未満児 and 3歳以上児.

\* 1歳児食材変更 26日 ししゃも→白身魚 \* 10時おやつ... 1・2歳児は牛乳がつかます。