

月	火	水	木	金
<p>節分 食べ物いろいろ</p> <p>恵方巻き …… 7種類の具材を包むことで七福神を表し、福を巻き込んで商売繁盛と無病息災を願います。</p> <p>いわし …… いわしの独特なおいが、体の邪気をはらってくれるとされています。</p> <p>落花生 …… 東北地方や北海道などの寒い地域では大豆の代わりに落花生で豆まきをします。</p>				
<p>1日</p> <p>ごはん</p> <p>春巻き</p> <p>豚こまブルコギ</p> <p>豆腐のスープ</p>	<p>2日</p> <p>いわしのかば焼き丼</p> <p>荳わかめサラダ</p> <p>きゃべつのみそ汁</p>	<p>プルコギは、韓国の代表的な料理の一つです。豚肉を使えば「テジプルコギ」、鶏肉を使えば「タップルコギ」というそうです。</p> <p>節分には「鬼は外福は内」の豆まきや、焼くと強い匂いのする鰯は、頭を柊の葉に刺し、玄関へ飾ると鬼が嫌がって逃げていくなどいろいろな風習が。</p>		
<p>5日</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉ガーリックソースかけ</p> <p>かつお和え</p> <p>かきたま汁</p>	<p>6日</p> <p>みそラーメン</p> <p>大学芋</p>	<p>7日</p> <p>焼き肉丼</p> <p>福神和え</p> <p>もずくのスープ</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>赤魚の白醤油焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>9日</p> <p>ごはん</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>春雨サラダ</p> <p>中華スープ</p>
<p>日本人は箸で食べ物を切ったりつまんだりするため、おのずと手先が器用になったと言われています。自分のはしの使い方はどうですか？</p>				
<p>12日</p> <p>建国記念の日</p> <p>振替休日</p>	<p>13日</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>ブロッコリーとポトフのサラダ</p> <p>肉団子スープ</p>	<p>14日</p> <p>ごはん ハンバーグ</p> <p>花野菜ソテー</p> <p>野菜スープ</p> <p>チョコプリン</p>	<p>15日</p> <p>鶏そぼろごはん</p> <p>和風サラダ</p> <p>玉麩のみそ汁</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>白菜のみそ汁</p>
<p>2月は次の学年に向けて準備に取りかかる時期です。心も体もどのように成長したか振り返るとともに、次の学年の自分も考えてみましょう。</p>				
<p>19日 ☆食育の日</p> <p>ごはん</p> <p>本荘ハムフライ</p> <p>野菜炒め</p> <p>ごまみそ汁</p>	<p>20日</p> <p>ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>さつま芋のミルクスープ</p>	<p>21日</p> <p>ごはん</p> <p>肉しゅうまい</p> <p>高野豆腐の炒め物</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>22日</p> <p>マーボー丼</p> <p>わかめスープ</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>本荘には、昭和30年代から、子どものおやつやおかず、学校給食など、地域に密着し愛されてきた、ハムフライという地元グルメがあります。</p>				
<p>26日</p> <p>ごはん</p> <p>肉だんご</p> <p>オイスターソース炒め</p> <p>卵スープ</p>	<p>27日</p> <p>スープスパゲッティ</p> <p>チーズ入りサラダ</p>	<p>28日</p> <p>鮭わかめピラフ</p> <p>ツナ和え</p> <p>春雨スープ</p>	<p>29日</p> <p>ごはん</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>大根のきんぴら</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>牛乳は毎日つきます</p> <p>物資の都合により</p> <p>献立が変更することがあります。</p>
<p>「骨量」は骨の中のミネラルの密度のことで、骨の強さを測る目安になります。骨量は、小学校高学年から中学校の成長期に最も増えます。</p>				
<p>スパゲティは、たんぱく質の多い小麦粉から作られているので、噛みごたえがあり、めん類の中でも腹持ちがよいです。</p>				
<p>魚には体によい働きの脂質がたっぷりです。血液をサラサラにし、脳の働きも活発にしてくれます。魚もちょっとした工夫で取り入れやすくなります。</p>				
<p>みそは腸の調子を整え、免疫力を高めます。具たくさんすると1食分の栄養バランスも整いやすくなり、塩分も体外へ排出してくれます。</p>				

確認しよう！和食の基本！
正しいはしの持ち方・使い方

