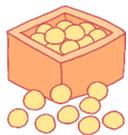
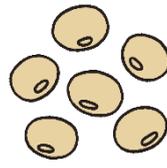


月	火	水	木	金
	<p><b>豆を炒ってみませんか</b></p> <p>節分とは、寒くて長い冬が終わり、やっと今から春が始まるという季節の入れ替わりを示す日です。家族みんなが自分の年の数だけ豆を食べて、これからの健康を願います。</p> <p>今年の節分はこの豆を子どもと一緒に炒ってみませんか。ホットプレートに生の大豆を入れて、中火でゆっくりと焦がさないように炒ります。香ばしいきな粉のよい香りがしてきたら、一粒試食しましょう。中から香りが出てくる感じがしたら、できあがりです。</p> 			<p><b>2日は節分</b></p> <p>今年の恵方(その年の年神様がおみえになり、運気が上がる方角)は西南西です。</p> 
3	4	5	6	7
	<p><b>フロッコリー</b></p> <p>ウイルスに対する抵抗力を高め、風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCが豊富です。</p>		<p><b>カレー風味 きつね丼(豚肉)</b></p> <p>今回は豚肉で作ります。豚肉には疲労回復、ストレス軽減の効果が期待できます。</p>	<p><b>石狩汁</b></p> <p>鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理で、北海道を代表する郷土料理のひとつです。</p>
10	11	12	13	14
<p><b>白菜</b></p> <p>旬は10～2月です。よく見られる黒い斑点はゴマ症と言われるもので、ポリフェノール的一种です。</p>	<p><b>建国記念の日</b></p> 		<p><b>ミネストローネ</b></p> <p>イタリア語で「具沢山のスープ」という意味の野菜スープです。</p>	
17	18	20		21
<p><b>炒り鶏</b></p> <p>鶏肉、人参、こんにゃく、ごぼうなどの根菜類を油で炒めてから煮ます。炒めることで旨味とコクが付き、照りよく仕上がります。</p>		<p><b>サンマメン(生馬麺)</b></p> <p>横浜市が発祥とされる神奈川県郷土料理です。野菜や豚肉などの具材を炒めてとろみをつけたあんをのせたラーメンです。</p> <p>生馬麺とは、生(新鮮でシャキシャキとした)馬(上にのせる)麺という意味です。</p>		<p><b>22日は「おでんの日」</b></p> <p>「い～い～、い～い～い～、い～い～い～」と息を吹きかけて食べる様子の語呂合わせが由来です。</p>
24	25	26	27	28
<p><b>振替休日</b></p> 	<p><b>べっこう煮</b></p> <p>べっこうとは「タイマイ」という海亀の背甲を半透明で光沢のある黄色に加工したもので、同じような色に仕上げた料理です。</p>	<p><b>いちご</b></p> <p>6粒でレモン1個分のビタミンCが摂取できます。へたの下の部分にビタミンCが詰まっているので、手でちぎって食べましょう。</p>	<p><b>コールスローサラダ</b></p> <p>キャベツを千切りやみじん切りにして調味料とあえて作るサラダです。</p>	<p><b>大豆ごはん</b></p> <p>大豆は「畑の肉」と言われるように良質なタンパク質を多く含んでいます。この日は「まごわやさしいメニュー」です。</p>