

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金  |
|---|--|---|---|--|
|    | <b>今年の恵方は「南南東やや南寄り」です！</b><br>3日(火)は節分です。季節の変わり目に災いを払い、福を招く行事です。そして翌4日(水)は立春です。<br>恵方とはその年の幸運をつかさどる神様がおみえになる方角で、「東北東」「西南西」「南南東」「北北西」「南南東」の順で毎年変わります。「南南東」は2回巡ってきますが、4方向が5年周期で繰り返されます。        |   |   |   |
| 2   | 3  | 4   | 5   | 6  |
|    | <b>恵方巻</b><br>日本では昔から長いものは縁起がよいとされています。包丁で切らず、恵方(上記)を向いて無言で丸かぶりするのが理想です。   | <b>友禅ごはん</b><br>友禅染のような彩のそぼろご飯です。栄養価が高く、成長期の子どものに必要な食物繊維、カルシウム、鉄分の摂取が目的です。          |  | <b>里芋</b><br>芋類の中でも比較的低カロリーで、水分が多いです。ぬめり成分はガラクトンという食物繊維です。   |
| 9   | 10   | 11  | 12  | 13   |
| <b>菜の花</b><br>旬は1～3月で、特有のほろ苦さがあります。抗酸化作用が高いといわれるβカロテンが豊富です。βカロテンは食用油と一緒に調理することで摂取効果が高まるので、炒め物や和え物などにはオリーブ油やごま油を加えて食べるのがお勧めです。 | <b>建国記念の日</b><br>   |   |   | <b>かみかみメニュー</b><br><b>かみかみライス</b><br>もち米、大豆、れんこん、焼き豚の入ったかみ応えのあるご飯です。<br><b>＜効果＞</b>  |
| 16  | 17   | 18  | 19  | 20   |
| <b>白菜</b><br>ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富で、免疫力向上、便秘解消、骨の健康維持などの効果が期待できます。   | <b>18日(水)は「まごわやさしい」献立</b><br>和の7種類の食材をバランスよく摂取する献立です。<br>☆ごはん ☆魚の南部焼 ☆めかぶと切干大根のサラダ ☆のっぺい汁<br><b>のっぺい汁</b><br>里芋などの根菜がたっぷり入ったとろみをつけた汁物です。新潟県の郷土料理で、「濃餅汁」と書きます。汁につけたとろみが餅のように見えることが名前の由来だそうです。 |   |   | <b>テコポン</b><br>重さ200～280gと大きくてっぺんがこぶのよいに出ているのが特徴です。「凸(でこ)があるポンカン」から名付けられたそうです。   |
| 23  | 24   | 25  | 26  | 27   |
| <b>天皇誕生日</b><br>                           |   |  | いちご「濃姫」は、岐阜県で初めて生み出されたオリジナル品種です。  | <b>いちご・鶏ちゃん</b><br>鶏ちゃんは、鶏肉と野菜に特製のたれをからめた岐阜県の郷土料理です。  |