

月		火		水		木		金	
1	牛乳 ごはん みそ汁 すき焼き ゆずの香りและ	2	牛乳 五平もち いわしのつみれ汁 ちくわの磯辺揚げ ひじきのサラダ 節分豆	3	牛乳 ごはん 豆腐のスープ チンジャオロース ごまブロッコリー	4	牛乳 シュガー揚げパン コーンスープ ジャーマンポテト レモンサラダ	5	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 チキンカットマトソース 和風サラダ
8	牛乳 ごはん のっぺい汁 黒めぬけの西京漬け焼き 切干大根の卵とし	9	牛乳 キムタクごはん ABCスープ 山賊焼き かみかみサラダ みかんクレープ	10	牛乳 クロワッサン ジュリエンスープ ホキフライ 大根とツナのサラダ ぼんかん	11	牛乳 建国記念の日 	12	牛乳 ごはん 白菜そぼろ汁 サイコロステーキ チーズサラダ ガトーショコラ
15	牛乳 牛ひき肉とごぼうの混ぜご飯 みそ汁 エビカツ のり酢和え	16	牛乳 ごはん 豚汁 鮭の塩焼き はるさめサラダ レモンタルト	17	牛乳 ごはん 鶏ごぼうスープ 焼肉丼 大根サラダ	18	牛乳 切り込みコッペ コンソメスープ タラのチリソース かぼちゃサラダ	19	牛乳 ごはん ポークカレー 焼フランクフルト グリーンサラダ
22	牛乳 ごはん わかめスープ 油淋鶏 中華和え	23	天皇誕生日 	24	牛乳 ごはん ふぶき汁 メンチカツ 枝豆サラダ ポンデドーナツ	25	牛乳 メロンパン オニオンスープ オムレツきのココリームソース 海そうサラダ	26	牛乳 わかめごはん かきたま汁 信州サーモンカップ焼 ブロッコリーサラダ

今年の節分は  
**2月2日**

あれ？3日じゃないの？



ちよつとやれこしい  
せつめいです

節分は、季節を分ける日という意味で、冬と春のちょうど間の日の事です。そのため春のはじまりとなる「立春」の前の日が節分になります。今年は立春が2月3日なので節分が2月2日になりました。日本は1年を4つの季節に分けています。1年は365日ですが、実際に地球が太陽の周りを回っている時間はぴったりではなく6時間ほど多くかかっています。そのため「うるう年」といって4年に1度 2月29日があって、その年は1年間の日数が366日になります。このように少しズレがあるので、立春が2月4日から2月3日になる年が時々あります。とはいっても、節分が2月2日になるのは、124年ぶりの事だそうです。昭和59年には2月4日になったこともありました。



冬から春に変わっていくこの季節は、風邪が流行ったり、体の調子が悪くなりやすい時期です。昔の人はそれを鬼がやってきて悪さをしていると考え、豆をまいたり、いわしを焼いた煙で家から追い出そうとしました。そして豆やいわしを食べて栄養をとることで、自分の体を丈夫にして、病気にかかりにくくしていたのですね。

都合により献立が変更になることがあります。

### 食べて応援献立

最後は「信州サーモン」です

長野県で作られた品種で、安曇野市のきれいな水で育てられています。海のない長野県でも、おいしい魚を作ろうと長い間研究して生み出されました。今回も「食べて応援」しましょう。給食ではカップ焼にしました。焼いてもきれいな色です。

### ビタミンが大切

たんぱく質をとろう  
体のもとになるたんぱく質をしっかりととりましょう。  
肉・魚・卵・豆製品など

体に入ったかせなどの菌を追い払ったりやつけたりするのには、大切な栄養素です。  
ほうれん草・にんじん・ブロッコリーなどの野菜、柑橘類など

### 体をあたためよう

腸は体の免疫を高めるのに、重要な役割がありますが、冷えによわいので、温かいものを食べたり、お風呂にゆっくりつかってあたたまりましょう。