



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 3 立春 <small>きょう りっしゅん ふゆ はる きせつ わ</small> 今日 は 立春。冬から春へ季節を分ける節目となる日です。昨日が節分でしたが、お休みだったため、今日は福豆やいわし、けんちん汁など、節分にちなんだ献立にしてみました。 | 4 ビタミン <small>ビタミンは、それ自体がエネルギーにはなりません、他の栄養素の働きをスムーズにしてくれる作用があります。</small> <small>体内ではほぼ作る事ができないため、食べ物からとる必要があります。</small> | 5 ねぎ <small>今日肉どうふにも使われている、冬が旬のねぎ。ねぎには体を温めてくれる働きがあります。関東では白い部分を食べる白ネギが、関西では緑の部分を食べる葉ねぎが好まれています。</small> | 6 スラッピージョー <small>「だらしないジョー君」という意味のケチャップ味のひき肉料理です。名前のように、具をポタポタとたらさないように、スライスパンに上手にはさんで食べましょう。</small> | 7 セルフとり天丼 <small>とり肉の切身に衣をつけて揚げた手作りのとり天ぶらです。たれの量が多いため、とり天ぶらをごはんの上にのせてから、たれをかけるようにすると、ごはんもおいしく食べられます。</small> |
| 10 日本味めぐり～愛媛県～① <small>四国の北西に位置する愛媛県は漁業やみかんなどの柑橘類の栽培が盛んです。今日は、いよかん、夏みかん、ゆずの3種類の柑橘類を使用したマーマレードに、しょうゆや酢を</small> <small>(★紙面下部②へつづく)</small> | 11 建国記念の日  | 12 ごぼう <small>ごぼうは独特の風味と歯ごたえが特徴の野菜です。元々、中国から薬として日本に伝えられました。食物せんいが多く、お好みで、おなかの中をきれいにしてくれるはたらきがあります。</small> | 13 ポテトのチーズ煮 <small>短冊切りベーコンとスライスたまねぎをバターで炒め、ゆでた角切りのじゃがいも、角切りチーズを混ぜて、軽く炒め、塩こしょうをして味を調えたらポテトのチーズ煮のできあがりです。</small> | 14 チョコプリン <small>今日はみなさんに愛をこめて、チョコプリンにしてみました。チョコレートは、カカオ豆からできるカカオマスとカカオバター、さとう、乳成分などを混ぜて作られています。</small> |
| 17 白菜の塩こんぶ和え <small>白菜、きゅうり、にんじんをゆでて、よく冷まし、塩こんぶ、ごま油、塩で和えて作ります。塩こんぶのうま味とごま油のコクがおいしさのポイントです。</small> | 18 ブロッコリー <small>人気のブロッコリーサラダの主演、ブロッコリーは、野生のキャベツを改良して生まれた野菜です。カリフラワーも同じ仲間、花のつぼみの部分を食べるので、花野菜といわれています。</small> | 19 さば <small>給食の魚でおなじみの「さば」ですが脳の活性化させて記憶力をアップしてくれるDHAや、悪玉コレステロールや中性脂肪などを減らすEPAなどがたくさん含まれています。</small> | 20 ちゃんぽん <small>ちゃんぽんの名前の由来は、中国語で簡単なお粥を意味する「シャンポン」からきた説と、ポルトガル語で混ぜるを意味する「チャンポン」からきた説などがあるそうです。</small> | 21 香辛料 <small>カレールウにはクミン、ターメリックなどたくさんの香辛料（スパイス）が使われています。香辛料は料理に味や香り、刺激、色などをつけて、料理の味を深めてくれる効果があります。</small> |
| 24 振替休日  | 25 牛すきうどん <small>牛肉、豆腐、白菜、ねぎ、にんじん、えのきだけなど、すきやきでおなじみの具とうどんを、甘めのだし汁で煮こみました。寒い季節にぴったりの体があたまるうどんです。</small> | 26 ナムル <small>ナムルは野菜などをごま油や調味料で和えた韓国料理です。今日は、ほうれんそうともやしをゆでて冷まし、ハムと合わせて、ごま、しょうゆ、ごま油で和えたナムルにしました。</small> | 27 マカロニのクリーム煮 <small>マカロニ、とり肉、えび、ベーコン、たまねぎ、にんじんなどを牛乳たっぷりのベシャメルソースで煮こんだ、グラタンのような味の煮こみ料理です。</small> | 28 かれいザンギ <small>かれいに下味をつけて、片栗粉をつけて揚げた料理です。北海道でザンギは普通、鶏肉の唐揚げのことを言いますが、〇〇ザンギとして魚介類を使用したものにも名づけられています。</small> |
| (★10日のつづき) 日本味めぐり～愛媛県～② <small>加えたソースを作り、タラのからあげにかけた白身魚のかんきつソースかけにしてみました。ほっかけは、野菜や肉をやや甘めに煮こんだ愛媛県今治市の郷土料理です。煮干しだしのきいた多めの汁を汁ごとごはんにかけて（ほっかけて）食べることが多いそうですが、今日は汁物として提供します。愛媛県は国産ひじきの主な産地なので、副菜はひじきとツナのサラダにしました。</small> | | | | |
| | | |  |  |