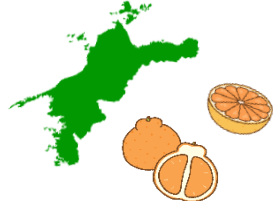




月		火		水		木		金	
3	節分 せつぶん りっしゅん はじ ひ ぜんじつ 節分は、立春の始まりの日の前日のことで、地域で異なりますが、一般的には豆をまき、年の数だけ豆を食べ厄除けを行う行事です。今日は1日遅れですが、福豆がです。	4	肉豆腐 にくどうふ きょうとばっしょう きょうどりょうり 肉豆腐は京都発祥の郷土料理です。すき焼きと似ていますが、肉豆腐は豆腐が主役の煮もの料理です。すき焼きは、肉が主役の鍋料理です。	5	はちみつレモンゼリー はちみつ れもん ゼリー レモンや梅干し、お酢といったすっぱい食べ物には「クエン酸」が含まれています。クエン酸は、食欲増進や疲労回復の効果が期待できます。	6	五目きんぴら ごもく きんぴら 五目というのは5種類の材料に限らず色々な材料が使われていることを意味する言葉です。色々な食材を組み合わせることで、味や彩りに加え、栄養バランスも良くなります。	7	みかん みかん みかんは10月～3月頃が旬です。温暖な気候を好み、暖かい地域で盛んに栽培されています。ビタミンCや食物繊維などが豊富に含まれています。
10	元気な体をつくろう げんき からだ さむ きび ひ つづ 寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか。風邪や病気に負けない元気な体を作るためにはバランスのよい食事が大切です。日々の食事を振り返ってみましょう。	11	建国記念の日 けんこくきねん ひ 建国記念の日	12	マリネ まりね マリネは食材を、酢やレモン汁などの漬け汁に浸して柔らかくしたり、保存したりする調理法、またはその料理名です。マリネをすることで食材に味がよく染みこみます。	13	日本味めぐり～愛媛県～① にほんあじ えひめけん しこく ほくせい いち えひめけん ざいぶよう 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、ゆずを使用したマーマレードにしゅうゆや酢を	14	ポークブラウンシチュー きょう ポークブラウンシチューには今日のポークブラウンシチューには隠し味に赤ワインが入っています。赤ワインには肉を柔らかくしたり、コクやうま味をアップする効果があります。
17	さばのいしる干し焼き いしかわけん ほくりくち ほう つか 石川県などの北陸地方で使われているいしるという調味料は、いわしやいか、さばなどで作った調味料で、うま味が豊富に含まれています。今日はさばをいしるで漬込みました。	18	ほうれん草 ほうれんそう ふゆ しゅん ほうれんそう 冬が旬のほうれん草はビタミン、ミネラルを豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。冬に採れたほうれん草は夏に採れたものよりもビタミンCが約3倍も多く含まれています。	19	オムレツ おむれつ オムレツはフランス発祥の卵料理で、半月状や木の葉状に形を整えるのが特徴です。フランスではオムレットと呼ばれています。今日は、トマトソースの具が入ったオムレツです。	20	じゃがいも じゃがいも じゃがいもは実、くき、根のどの部分を食べていると思いますか。答えは、くきです。土の中で茎の部分が大きくなったところを食べています。	21	チャンポン チャンポンは全国的に知られる長崎名物の麺料理です。ラーメンなど他の麺料理と大きくちがう点は、麺をスープで煮込むために中華鍋ひとつで調理ができることです。
24	振替休日 ふりかえきゅうじつ 	25	ごま ごま ごまは古くから栽培され、奈良時代にはごまをしぼったごま油を料理に使っていました。ごまには、カルシウムや鉄分が多く含まれています。	26	マカロニ マカロニ マカロニはショートパスタの一種で、穴があいた筒状のパスタです。日本では、サラダやグラタンに多く使用されています。今日は、マカロニのクリーム煮です。	27	昆布 こんぶ こんぶ かいそう なま せいちようき みそく 昆布は海藻の仲間、成長期に不足しがちなカルシウムや鉄分などの栄養素を豊富に含んでいます。うま味が強い食品なので、昆布を使うと料理がおいしく仕上がります。	28	牛すきうどん ぎゅうすきうどん 今日は牛肉と豆腐、野菜などを甘辛く味付けし、うどんを入れて煮込んだ料理です。牛肉のうま味がうどんに染みておいしい一品です。
(★13日の続き)		日本味めぐり～愛媛県～②		加えたソースを作り、タラのから揚げにかけた白身魚のかんきつソースかけです。愛媛県は国産ひじきの主な産地なので、ひじきとツナのサラダにしました。ぼっかけは、野菜や肉をやや甘めに煮込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ごはんにかけて（ぼっかけ）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。 		鬼は外、福は内 			