

2月

# の給食だよ!



## 今月のメニュー

- 2/3 昼食 節分行事食
- 2/14 昼食 バレンタイン行事食
- 2/17 昼食 調理室清掃
- 2/19 昼食 選択メニュー
- 2/27 昼食 お誕生日祝膳

## いんどろクエスト

- 2/4 昼:シーフードトマトスパゲティ
- 2/5 昼:ミックスモダン焼き
- 2/6 昼:鍋焼き風うどん  
ピーマン肉詰め
- 2/7 昼:メロンパン
- 2/9 昼:ミートソースパスタ
- 2/10 昼:チャーハン、ギョーザ
- 2/11 昼:塩ラーメン
- 2/12 昼:チーズバーガー



## 障害者リハビリテーションセンター

- 2/11 夕:牛丼
- 2/16 昼:ジェノベーゼスパゲティ
- 2/18 昼:かつ丼
- 2/20 昼:焼きそば
- 2/21 昼:ピザトースト
- 2/23 昼:ジャージャー麺
- 2/24 昼:あげぱん  
夕:ビーフストロガノフ
- 2/25 昼:みそラーメン
- 2/27 夕:そばめし

今年の方角は...



### 南南東

## 先月のメニュー紹介



### 2026年 「お雑煮」



### 2026年鏡開き 「おしるこ」



## コラム



昭和40年頃までの風潮は、「子どもは風の子、大人(オナ)は火の子」と言い、コタツやストーブにあたるのは専(モッパ)ら大人たち。子どもらの多くは、外庭で太股(フモモ)に鳥肌(トリハダ)を立てて、草野球や鬼ごっこなどして遊びふけてました。そして、ふと誰かが近所の庭先の焚(タ)きの炎を見つけ、皆が自然と近寄って赤い炎に見入っていると、気持ちを察するように「おめえら...どうする? あたって行くか?。」と、その家主が呼びかけます。その一言で子どもらは笑(エ)みを取り戻したのです。子どもらと囲む焚き火が下火になると家主は、徐(オモロ)に納屋へと。戻ったその手には、木箱一杯のサツマイモ。アルミホイルなどない頃で、炎が尽きた跡(アト)の燠(オキ)にイモをそのまま入れて、灰をかぶせて少し待てば、ホクホク 焼き芋の完成です。無風ながら、衣更着\*(キサラギ)の外気は、吐息(トイキ)も凍(コオ)る冷たさ。そんな中での味わいは、ファーストフードなどなかった時代の、身体を内外から暖めた冬の光景です。

\*キサラギは2月の和風月名です。2月は寒さの底!

”着こんだ上に更(サラ)に着こまなければやっていけない状況”を表した言葉。

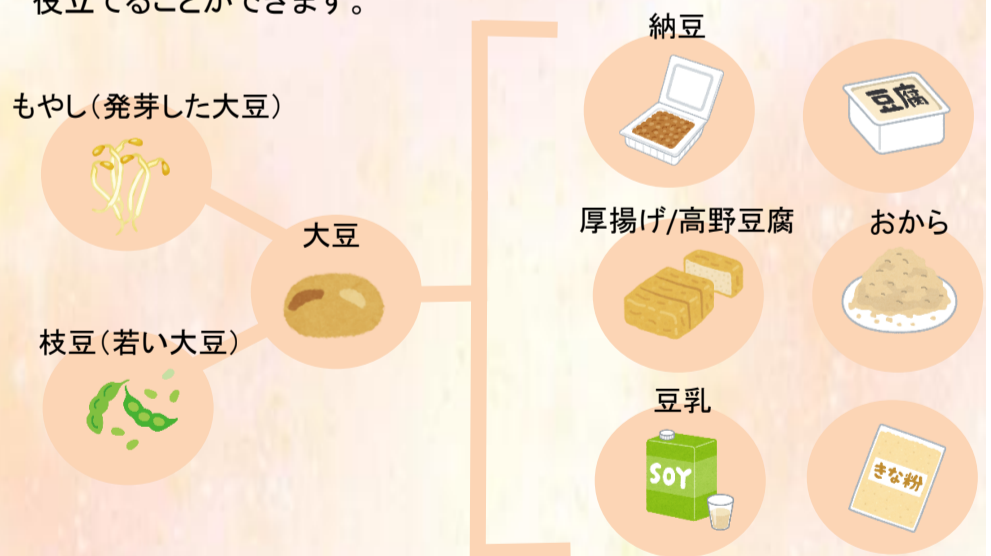
## 大豆の豆知識

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、豊富な栄養素を含んでおり、特にたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。

### 【大豆の健康効果】

- 病気予防: 大豆に含まれるイソフラボンやサポニン、抗炎症作用や抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に寄与します。
- 骨の健康: 大豆イソフラボン、女性ホルモンのエストロゲンと似た構造を持ち、骨の健康を維持するのに役立ちます。
- 腸内環境の改善: 大豆由来のオリゴ糖は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える効果があります。

大豆は、蒸し大豆や豆腐、納豆、味噌など、さまざまな形で摂取できます。これらの食品を取り入れることで、健康維持に役立てることができます。



## 検食 天職!?

~職員のユニークな所見をご紹介します~

### 献立

- ・ご飯
- ・みそ汁(もやし、若布)
- ・車麩の煮付け
- ・小松菜の和え物
- ・三色豆

### 【コメント】

豆の味付けが甘(あま)めでとても美味しかったです。

