

2月に入りますます寒さが増してきましたね。歴の上では立春を迎えますが、2月は一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい時期です。まだまだ寒い日が続きますが、風邪やインフルエンザなどに負けず元気に過ごしましょう！食事が大切になってくるので、バランスよくいろんなものを食べて、元気に春を迎えましょう！



### 今年の節分は2月2日です



「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」が節分です。今年の立春が2月3日なので2月2日が節分だそうです！節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良（鬼＝邪気）を払い、福を、呼び込むために行います。「鬼は外、福は内！」のかけ声と共に、豆をまいて鬼をやっつけましょう。また、数え年の数だけ豆を食べると、1年元気に過ごせるといわれています。

恵方巻は、その年の恵方を向き、願い事をしながら、無言で食べるのがルールです。

○今年の恵方巻きの方角「西南西」です♪

### 大豆は「畑の肉」

大豆は「畑の肉」と言われるようにたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や血液をつくるもとになります。また、食物繊維やミネラルなど子どもの成長に必要な栄養素が豊富に含まれているため、色々な食材と組み合わせながら積極的に食べてみましょう。

【大豆の加工品】

納豆、豆腐、きな粉など



※大豆の加工品は沢山ありますよ♪

### 今月のレシピ ～人気だったメニューの紹介～

#### ●ライスコロケ (2人分)

- ・ご飯 300g ・豚ひき肉 100g ・玉ねぎ 1/4個
- ・カレー粉 小さじ1 (カレールウでも可 大きじ1)
- ・中濃ソース 大きじ1/2
- ・ケチャップ 小さじ4 ・塩コショウ 適量
- ・サラダ油 適量

#### 衣

薄力粉 大きじ3 溶き卵 (Mサイズ) 1個分 パン粉 40g 揚げ油 適量



- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①を入れ、しんなりするまで炒めたら、豚ひき肉を入れ、色が変わるまで更に炒める。
- ③ごはんを入れ、ほぐしながら全体を混ぜ合わせる。豚ひき肉に火が通ったら、(A)を入れ、全体に味がなじむまで中火で炒め、火から下ろす。
- ④バットに移して粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で30分程寝かせ、8等分にして、丸く成形。
- ⑤衣の材料をそれぞれバットに入れ、④を薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥揚げ油を鍋の底から5cm程の高さまで入れ、180℃に熱する。⑤を入れ、衣に揚げ色がつくまで5分程揚げ、油を切る。盛り付けて完成。