



# おいしいへや通信

令和2年度2月号 若葉保育園



節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節が続きます。あたたかい日と寒い日を繰り返して、だんだん春に近付いていきます。

春がくるまで、寒さに負けず元気に過ごすため、バランスよく色々なものを食べて、栄養をしっかりとりましょう。



## 今日の献立より

根菜たっぷりの汁物で  
おなかの中からポカポカに!!

### 「のっぺい汁」

1. 干し椎茸を水で戻し、食べやすい大きさに切ります。  
具材（里芋 人参 大根 れんこん ごぼう 鶏肉などお好みで）  
を食べやすい大きさに切ります。（園では1cm角のサイコロ状  
にします）
2. 出汁に①の戻し汁と干し椎茸、具材を加え、柔らかくなるまで  
煮ます。
3. 酒、みりん、薄口醤油で味を付け、水溶き片栗粉でとろみをつ  
けて出来上がりです。



## みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みか  
んには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。  
皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミ  
ンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、  
咳を鎮める効果のあるシネフィリンなどが  
含まれています。

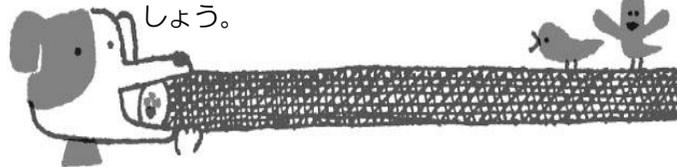
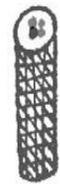
白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれ  
ば、ビタミンPや食物繊維もとれます。

「こたつでみかん」といわれるように、手  
軽に食べられるみかんで、風邪を予防しま  
しょう。



## 節分の恵方巻きって?

「恵方巻き」とは、節分の夜に  
食べる縁起物の太巻きのこと。  
暦の上で春を迎える節分の日に  
1年の災いを払う厄落としや商売  
繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方  
（吉方）に向かって丸かじりするのが  
習わしとされています。  
もとは大阪を中心とした関西発祥の風習で  
すが、今では全国的に行われるようになりました。  
喉に詰まらせないように、よく噛んで食べま  
しょう。



2021年の  
節分&吉方は?

2月2日

南南東

正確には・・・  
「南南東やや南」とのことです。