

¥	曜日	10時のおやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	月	お菓子牛乳	ごはん	鶏の酢醤油煮 和風サラダ みそ汁(南瓜・玉ねぎ・ワカメ)	♥豆腐ドーナツ牛乳	503	19.9	16.1	1.8
2	火	お菓子牛乳	ごはん	いわしのハンバーグ ごま味噌ブロッコリー のっぺい汁	でん六豆ジョア	515	24.5	13.9	2.0
3	水	お菓子牛乳	ごはん	クリームソース 粉ふき芋 スピチナサラダ オレンジ	♥ココア蒸しパン	520	15.9	17.4	1.5
4	木	お菓子牛乳	ごはん	おでん風煮物 ひじきの煮物 りんご	♥きなこラスク牛乳	511	17.7	13.9	1.9
5	金	お菓子牛乳	ごはん	豆腐のまさご揚げ ハムとかいフラワーのサラダ みそ汁(えのき・玉ねぎ・小松菜) 一口ゼリー	煎餅 ビスケット牛乳	512	19.9	16.6	1.7
6	土		ごはん	ツナカレー ほうれん草のおひたし みそ汁 オレンジ					
8	月	お菓子牛乳	ごはん	とり天 ごま和え みそ汁(大根・玉ねぎ・ワカメ) パナナ	♥お麩ラスク牛乳	532	21.8	14.2	1.3
9	火	お菓子牛乳	スパゲッティ	スパゲッティミートソース きのこと蓮根のホウトクササラダ ヨーグルト	煎餅 ビスケット	525	19.0	16.6	2.1
10	水	お菓子牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華風サラダ わかめスープ	♥きなこ蒸しパン	503	18.6	17.3	1.7
11	木	お菓子牛乳		🌸 建国記念の日					
12	金	お菓子牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き ほうれん草の納豆和え 簡単ワンタンスープ	煎餅 クッキー牛乳	528	23.6	15.5	1.2
13	土		ごはん	ツナじゃが キャベツのおひたし みそ汁 オレンジ					
15	月	お菓子牛乳	ごはん	七味焼き 三色ポテト(ツナ) みそ汁(なめこ・豆腐・長ねぎ) オレンジ	♥ボンデケーキ牛乳	519	22.3	16.1	1.6
16	火	お菓子牛乳	ロールパン	きのこのキッシュ風 レーズンサラダ オニオンスープ	♥ゆかりおにぎりジョア	520	23.6	16.9	2.4
17	水	お菓子牛乳	ごはん	蒸しギョウザ 三色パリパリサラダ 豆腐のスープ フルーツヨーグルト	♥ツナマフィン	535	16.7	15.6	1.8
18	木	お菓子牛乳	ごはん	メカジキのトマトソース ブロッコリーの甘酢和え ABCスープ	♥手作りあんまん	506	19.5	16.6	1.4
19	金	お菓子牛乳	ごはん	肉豆腐 ひじきサラダ かきたま汁 りんご	煎餅 クッキー牛乳	524	16.8	17.2	2.0
20	土		ごはん	肉団子の野菜あんかけ さつま芋甘煮 みそ汁 パナナ					
22	月	お菓子牛乳	うどん	ほうとう風うどん 棒々鶏サラダ ミントト パナナ	♥ツナおにぎり牛乳	516	19.7	14.0	2.2
23	火	お菓子牛乳		🌸 天皇誕生日					
24	水	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 小松菜とキャベツのツナ和え 豚汁	♥豆乳いちごプリン	502	18.4	14.3	1.7
25	木	お菓子牛乳	わかめごはん	はんぺんフライ キャベツの即席漬け 玉子スープ 青リンゴゼリー	♥ヨーグルトケーキ	528	16.6	13.1	1.8
26	金	お菓子牛乳	ごはん	白身魚の味噌煮 大豆サラダ 豆腐のすまし汁 一口ゼリー	煎餅 ビスケット	509	22.1	13.4	2.4
27	土		ごはん	ハヤシライス キャベツのおひたし みそ汁 オレンジ					



節分には「鬼は外！福は内！」とかけ声をかけて豆をまき、焼いた臭がし(やいかがし)を飾りつけ、邪気ばらいをします。

◆豆まきのはじまり

豆まきは、疫病や災害などをもたらす悪い鬼を追いはらう「追儺の儀式」が中国から伝わったことがはじまりだといわれています。奈良時代には宮中で、鬼の姿をした人を邪気に見立て、豆をまきながら追いはらう追儺の行事があり、室町時代には「豆まき」として庶民の間にも広がりました。

◆なぜ豆をまくの？

昔は穀物には、魔除けの力があると考えられ、穀物である豆には霊力が宿り、邪気をはらう力があるとされていました。また、炒った豆をまくことで「魔物の目(魔目)を射る」ことができると考えられ、『魔滅(まめ)』に通じるとされています。

◆年齢の数の豆を食べましょう

豆まきが終わったら、豆を食べましょう。「年とり豆」いい、自分の年齢のかずだけ、もしくはひとつ加えた数を食べ、その年の無病息災を願います。食べきれない場合、「福茶」(豆・塩昆布・梅干しを入れて飲む縁起のよいお茶)にして飲めば同じご利益があるとされています。



焼いた臭がし(やいかがし)とは？

鬼が苦手とされている、焼いたイワシの頭を柵にさした『焼いた臭がし』を家の玄関や戸口にさげると、鬼が入ってこれないといわれています。イワシのにおいと、鬼の目をさすような柵のトゲが鬼を追いはらうといわれています。



腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサとなる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。

