



行事のお知らせ2月と3月・報告1月後半から

ひなまつりの祝い御膳
三月三日

ばらちらし
清まし汁
菜の花の和え物
茶碗蒸し

果物盛り合わせ

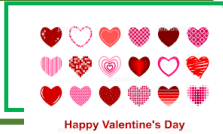
おやつ
桜餅・甘酒

その他予定

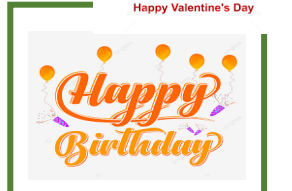
2月11日 行事食
海鮮丼



2月14日バレンタインデー
チョコバナナなど



2月26日お誕生会
赤飯と
ケーキ



1月2月季節の味

今年の節分は2月2日でした。節分の大豆ご飯で、「年の数だけ豆は、食べるんだっただよね。」などの会話が聞こえました。皆様の年齢ほどの豆は入っていたかな？



1.15 小正月 鮭ちらし



1. 22 誕生日 赤飯・ケーキ



2.2 節分大豆ご飯



2.8 味噌ラーメン 餃子



鬼は外
福は内

立春を過ぎても、まだ寒い日が続いています。お変わりございませんか？
節分に煎った大豆には栄養がたっぷり入っています。
まず、畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。豚肉や鶏肉、鰯と同等です。ほかに細胞の老化防止や血行改善効果のあるレシチン、抗酸化作用に優れたサポニン。そして、女性ホルモン、エストロゲンと似た働きをするイソフラボンが含まれています。
節分が終わっても大豆や大豆製品（豆腐や納豆など）を積極的に摂っていきましょう。



節分の豆煎