

# ぱくぱくカレンダー



ちややこどもえん

令和8年



2月



もうすぐ『立春』の日がやってきます☆暦の上では春が近づいてきましたが、もう少し寒い日は続くようです。冬は空気が乾燥しているため体内の水分が失われやすい時期。のどの乾燥は、風邪などの原因となることもあります。寒いと水分補給する意識が減りますが、しっかりと行い、感染症予防を心がけましょう！

月	火	水	木	金	土
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
ごはん 親子煮 甘酢漬け くだもの	鬼ライス 若鶏と大豆の香りและ 付け合せ 豆腐のすまし汁	パン 煮込みハンバーグ 付け合せ 白菜スープ	ごはん 味噌煮込みおでん 和え物 くだもの	ごはん 豚肉のオニオンソース 付け合せ コンソメスープ	カレーうどん 干草和え
ジャムサンド	鬼のパンケーキ	ココアゼリー	キャロットドーナツ	きな粉ラスク	♪お楽しみ♪
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ごはん ひるぜん鍋 ごま和え くだもの	ミートスパゲティ ごまマヨサラダ くだもの	建国記念日	ピビンバ わかめスープ くだもの	ごはん 揚げ鶏の葱ソース 付け合せ 華風スープ	ちゃんぽんめん 小魚入りはりはり漬け
ホットドッグ	あんことココアのケーキ		ロシアクッキー	チョコ風タルト	♪お楽しみ♪
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>◆19◆</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
魚かけ飯 にしきและ くだもの	パン 豆まめカレーシチュー ひじき入りサラダ	ごはん 揚げだし豆腐 おひたし	ごはん 鶏肉の柚子照り焼き きんぴらごぼう なめこの味噌汁	ごはん 魚のピザ風 ゆでキャベツ 野菜スープ	和風スパゲティ 根菜マヨサラダ
大学ごぼう	海鮮風ワンタンスープ	チーズケーキ	さつま芋団子	フルーツサンド	♪お楽しみ♪
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
天皇誕生日	子ぎつね丼 レモン酢和え くだもの	パン 鮭のクリームシチュー キャベツサラダ くだもの	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 沢煮わん	ハヤシライス 大根サラダ くだもの	野菜ラーメン 即席漬け
	スティックタルト	小松菜とツナの味噌おにぎり	大根もち	ボンデケーキ	♪お楽しみ♪

## 旬の野菜 ～チンゲン菜～

チンゲン菜が日本に伝わったのは約50年前と言われています。大きなスプーンが重なったような形のチンゲン菜は、中国の代表的な野菜の1つ。アクが無く、煮崩れしないため、炒め物のほかにスープや煮込み料理によく用いられています。チンゲン菜は、体の調子を整える緑の仲間の食べ物。風邪を予防してくれるビタミンAやビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています☆冬の主菜や副菜を作るのに、ぴったりの野菜です！



## よく噛んで食べよう！



食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことのひとつ！健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。無理なく安全に、噛む習慣を身につけていきましょう！

### 《よく噛んで食べる5つのメリット》

①消化吸収の促進 ②味覚の発達 ③脳への刺激 ④口腔内の衛生 ⑤顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする



## ☆レシピ紹介☆

### ～大根もち～

26日  
登場！

### 材 料（4人分）

大根…160g  
白玉粉…60g  
片栗粉…60g  
絹豆腐…50g  
葱…20g  
しらす干し…20g  
油…5g

砂糖…小1  
しょう油…小2  
みりん…小1

### 作り方

- ①大根をすりおろし、水気をきっておく。
- ②ボウルに白玉粉、片栗粉、豆腐を入れ、混ぜ合わせておく。
- ③①の大根、しらす干し、小口切りにした葱、油を②に混ぜ合わせてよくこねる。
- ④☆を加熱して、タレを作る。
- ⑤生地を小判型に整えて、フライパンに油(分量外)を引き、蓋をして焼く。こんがり焼き目がついたら④のタレをからめて完成♪

☆