



2月のお献立



2日(金) 節分メニュー

★イワシの蒲揚げ

「節分」にイワシを食べる習慣は、邪気を払うためにイワシの頭を戸口に飾ることに由来しており、主に西日本で広まっています。イワシの頭を柵に刺して戸口などに下げて邪気を払い、魚を焼くときのもうもうとした煙でイワシ臭くなった家には鬼も寄りつかなくなり、また悪い霊が迷いこむのを防ぐということです。

★鬼さんケーキ

ケーキにココアで顔を書き、ホイップクリームととんがりコーンで鬼の角を作ります。どんな顔をした鬼さんが出てくるかな？



23日(金)季節のメニュー

★菜の花とツナのサラダ

菜の花は、「野菜の花」という意味より菜の花と名付けられた様です。冬から春にかけての時期に多く出回っており、カリウムや鉄分などのミネラルも他の野菜より多く含み、また、ビタミンCはほうれん草の3倍以上、β-カロテンはピーマンの5倍あるという、栄養価の優れた花野菜となっております。

