

2月号

おゆうしょん だよい

節分

冬
→
春

冬から
春に23日

せつぶん

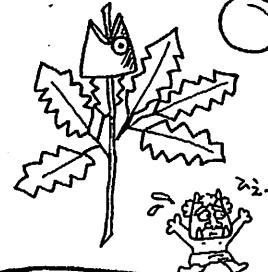
→とは季節の変わり目をあらわし。
本来は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ
の前日を言いました。現在では、立春の
前日の行事だけが行われており、例年
2月3日頃頃行なわれます。

豆まき

「鬼は外・福は内」で豆をまき、その豆を
歳の数だけ食べる、という日本独特の
風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや
病気、災難などの悪いことをあらわ
しています。豆を食べるのは健康(めぐ)
に暮らせるようにという縁起によるものです。

日本人に
不足がちな
たんぱく質と
大豆を摂取
していただけ。

飾り



いわし

地方によってはイクシヤメザシの頭を
玄関に飾り、たり、これら魚を食べると
いう風習があります。焼いた芋の火に
いて「鬼を追いやり」という意味があり、
また、イクシは栄養があり、昔から寒い
ことを追いやる力があるとされていました。

ひいき

「ひいき」の「草のむけ」
で鬼の目を刺して、家の
中への侵入を防ぐために、
という意見があるそうです。

なとう

昔、寺院の納豆と
いうとこで「作られて
いたのが『納内所豆』
といわれていてそれが
納内豆となつたとか。

暦のうえでは「春」ですが、一年の中で一番寒いのが
2月。冷え込んだ時には、外に置いた子どもの
色水が水桶に凍ります…まだまた寒さが厳しいです。
カゼが流行する季節、外から帰ったらすぐうがい、
手洗いをする、バランスの良い食事と十分な睡眠など、
などの予防策をしっかりとり、カゼに負けないよう
気をつけましょう。

太陽の子保育園 2002.2.1

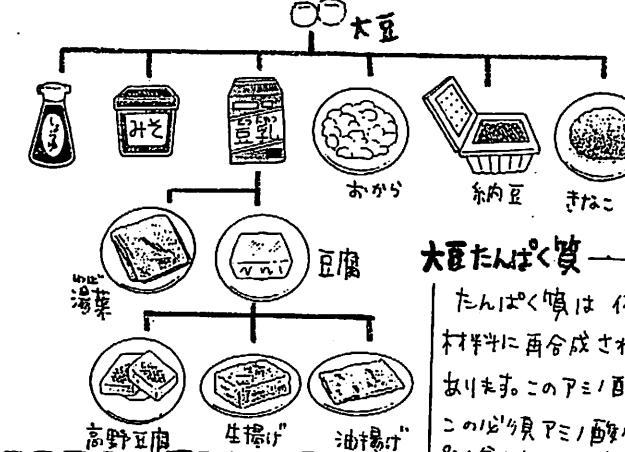
このうえでは「春」ですが、一年の中で一番寒いのが
2月。冷え込んだ時には、外に置いた子どもの
色水が水桶に凍ります…まだまた寒さが厳しいです。
カゼが流行する季節、外から帰ったらすぐうがい、
手洗いをする、バランスの良い食事と十分な睡眠など、
などの予防策をしっかりとり、カゼに負けないよう
気をつけましょう。



畠のお肉

大豆

大豆からできている食品



大豆食品は
脳の活性性に
とても良いのだ

給食でも
大豆製品を11313
13221可。

大豆たんぱく質

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る
材料半分に再合成されますが、合成できたいアミノ酸が8種類
あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆には
この必須アミノ酸が「植物性のたんぱく質に負けないほど」
多く含まれています。

なとう

とうふ

「豆腐」
→中国語で「卓力を持った
やわらかい固体」を示す言葉
「腐る」より意味ではありません。

納豆

納豆

納豆は蒸した大豆に
「ナットウ菌」をつけて発酵
させたもので、糸引納豆は
日本独特の食べものです。

ネバネバのひみつ

納豆のねばりに含まれる
「ナットウキナーゼ」という酶
豆特有の酵素は血栓をとが
します。また、納豆に含ま
れる様々な酵素が栄養成分
を分解したり一緒に食べた
他の食品の消化吸収を助
ける働きがあります。

チョコレート

チョコレート

チョコレート

甘くて、1度苦い「チョコレート」。そのチョコレート
には、カフェインと同じような成分で、精神を

安定させる性質を持ち、テオブロミンが入り、これ
生す。いやなことがあたたきや、疲れたときの
1粒のチョコレートは、それをいじて気分をシャンと
させる「藥」になりますがしてませぬ!

食べさせよ
食べさせよ

2月 2月 2月

2002.2.1.

日	曜	月 食	本 卓 午後	本 卓 午後	夕 食				
1	金	(げんちん うどん)	・高野豆腐のみやかわ煮、 ・ステハ・きゅうり・ヨーグルト 単物	(牛乳、草3) ・牛乳、生 ・牛乳	萬葉のやか モヤシ・牛乳 ・油、味噌汁 ・味噌汁	・血や骨や肉 味の調子で にこだわる 整えるもの	・ドライカレー ・味噌汁 ・コーンスープ 单物		
2	土	まごひん	・魚の生姜焼き・味噌汁(白菜) ・肉(じか)・味噌汁 ・(まうれん草)の味噌汁	(牛乳、草3) ・牛乳 ・牛乳	米、味噌 ・三湯粉、油 ・味噌汁	・味噌、めんたい ・味噌、玉ねぎ ・味噌、白菜 ・味噌、玉ねぎ ・味噌、白菜	・ごはん・味噌汁(生和) ・味噌汁(バタフライ) ・味噌汁(白菜)・味噌		
節分	3	日	ごはん	・野菜の天ぷら・辛内臓 ・生芋とひじきの煮物 ・味噌汁(大根、ニンジン)	(牛乳、草3) ・牛乳 ・牛乳	米、小豆粉 ・味噌汁 ・三湯粉、油	・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・玉子チャーハン 味噌汁 ・がんも煮、味噌 ・味噌汁(味噌) 单物	
4	月	干キン カレー (吉飯)	・大豆サラダ ・かぶとエのきのスープ	(牛乳、草3) ・牛乳 ・牛乳	米、味噌 ・味噌、油 ・ミルク(味) ・せんべい ・味噌汁	・味噌、大豆 ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・ごはん・野菜炒め ・黒のエのき焼き・味噌汁 ・サツマイモの蒸物・味噌		
5	火	ごはん	・白身魚の南部屋豆腐	(牛乳、草3) ・フレンチ ・味噌汁(とうふ、ニンジン)	米、味噌 ・味噌 ・味噌	味噌、味噌 ・味噌、油 ・味噌、味噌	・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・ごはん・スープ ・味噌汁(トマト) ・マカロニサラダ 单物	
6	水	豚野菜 ラーメン	・さつまいものひき蒸、 ・カツカリキゅうり	(牛乳、草3) ・ヨーグルト ・味噌汁	味噌 ・味噌 ・味噌	豚肉 ・豚肉 ・味噌	・味噌汁(味噌) ・味噌 ・味噌	・味噌汁(味噌) ・味噌 ・味噌	
7	木	中華 菓食	・パンパンジー・味噌汁 ・カピオチの甘茶、	(牛乳、草3) ・牛乳	米、油 ・三湯粉 ・ヨーグルト ・味噌	豚肉、味噌 ・味噌、味噌 ・味噌	・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・ワカメ・ミネストローネ・ハムチーズ ・味噌汁(味噌) ・味噌	
8	金	ふどう ハロ	・魚の味噌煮・焼 ・芋と野菜のソテー ・春菊と白菜のスープ	(牛乳、草3) ・牛乳 ・牛乳	味噌 ・味噌 ・味噌	味噌 ・味噌 ・味噌	・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・ごはん・味噌汁 ・味噌汁・トマト ・味噌汁(味噌)	
9	土	ごはん	・南蛮豆腐 ・春雨サラダ ・チキン丼のスープ	(牛乳、草3) ・草3 ・牛乳	米、油 ・三湯粉 ・味噌	味噌、味噌 ・味噌、味噌 ・味噌	・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・味噌汁(味噌) ・味噌 ・味噌	
10	日	じゅく ごはん	・厚焼卵 ・岩島と野菜の蒸物 ・味噌汁(とうふ、(玉ねぎ))	(牛乳、草3) ・草3 ・牛乳	米、味噌 ・味噌 ・味噌	味噌、味噌 ・味噌 ・味噌	・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・スイートオーナメント ・味噌汁 ・スープ 单物	
東日本台	11	月	ごはん	・牛ヒレカツ・味噌汁 ・ひじきと玉子の炒め煮、 ・華風きゅうり	(牛乳、草3) ・草3 ・牛乳	米、味噌 ・味噌 ・味噌	豚肉、味噌 ・味噌 ・味噌	・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・味噌汁 ・味噌 ・味噌
12	火	ピーチ トースト	・桃野菜サラダ ・ミネストローネ	(ヨーグルト) ・白玉豆腐 ・牛乳	味噌 ・味噌 ・味噌	味噌、味噌 ・味噌 ・味噌	味噌、玉ねぎ ・味噌 ・味噌	・あんかけチャーハン ・味噌入りトマト ・ビーフンスープ 单物	
13	水	きび ごはん	・白身魚の香り揚げ ・生芋入り蒸、ひじき ・味噌汁(かぼちゃ)	(牛乳、草3) ・牛乳 ・味噌汁	米、味噌 ・味噌 ・味噌	味噌、味噌 ・味噌 ・味噌	・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ ・味噌、玉ねぎ	・ごはん・味噌 ・味噌 ・味噌	
14	木	ひるひる	・パンバーク ・スイーツティソーテー ・トマトソース	(牛乳、草3) ・牛乳 ・草3	味噌 ・味噌 ・味噌	味噌、味噌 ・味噌 ・味噌	味噌、玉ねぎ ・味噌 ・味噌	・味噌汁 ・味噌 ・味噌	
15	金	きのこの 茶そば	・レバーのカレー・味噌 ・味噌汁(味噌)	(牛乳、草3) ・味噌 ・味噌	味噌 ・味噌 ・味噌	味噌、味噌 ・味噌 ・味噌	・味噌汁 ・味噌 ・味噌	・味噌汁 ・味噌 ・味噌	



2月の
平均摂取量 (3才以上児..56.8kg
3才未満児..55.0kg)

16	土 ごはん	魚の西京焼き・味噌汁(付)(牛乳・草子)	牛・三湯糖 油・さとう 草子	たら、味噌 牛乳・牛乳 味噌・草子	生姜、生姜 たけね・味噌 味噌・草子	ミートドリア ・フルーツサラダ ・スープ
17	日 朝子料	ひじきとわかめのごま酢和え ・青草とえんべんのスープ	(牛乳・草子)	牛・三湯糖 油・さとう 10g 4g	鶏肉・人参 卵・バター 味噌・味噌 味噌・味噌	焼きそば ・かうちゅう
18	月 21-4 ライス	りんごサラダ ・白菜とブロッコリーのスープ	(牛乳・草子)	米・洋葱 油・バター 味噌・味噌 味噌・味噌	鶏肉・中乳 スカベリック とろみ 味噌・味噌	きのこレモン・うなぎ汁 ・白身魚のニンニク味噌 ・味噌
19	火 ごはん	魚の照り焼き・味噌汁(かわ) ・肉じゃが ・きゅうりともやしのナムル	(牛乳・草子)	牛・油 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	豚肉・豚肉 油揚げ・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	ニンニン・味噌汁 ・肉たっぷり野菜味噌 ・白ねえ
20	水 ミートソース	大根ヒリナのサラダ ・たまごスープ	(牛乳・草子)	入豆ロテ 油 ヨーグルト 味噌	豚挽肉 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	レモン・味噌汁 ・味噌汁・味噌 ・コロッケ・トマト ・葉野菜味噌炒め
21	木 赤飯	鶏のから揚げ ・季工白煮 ・ブロッコリーのニンニク味噌	(牛乳・草子)	牛・玉ねぎ 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	鶏肉 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	カレーライス ・サラダ
22	金 ハロ	白身魚の洋風焼き ・たまご入り野菜ソテー ・ピーチスープ	(牛乳・草子)	10g・油 ヨーグルト 味噌	たら、粉ねぎ 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	さつまいも・じん・味噌 ・生野菜と野菜味噌 ・ホニカキ・さんひら
23	土 ごはん	野菜のごま味噌 ・うねり	(牛乳・草子)	牛・三湯糖 油・味噌 野・味噌 味・味噌	鶏挽肉 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	きびごはん・味噌 ・魚のレーザカタ ・芋やさいソテー・味噌
24	日 煮込み	お肉豆腐のから揚げ ・おひたし	(牛乳・草子)	レバ・油 油・味噌 野・味噌 味・味噌	豚挽肉・卵 油・味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	オムライス ・サラダ・粉吹芋 ・スープ
25	月 22-3 ごはん・かぼちゃ	高野豆腐の・三色ナムル ・かぼちゃ	(牛乳・草子)	米・油 味噌・味噌 味・味噌	鶏挽肉 味噌・味噌 味噌・味噌	人巻・玉ねぎ たけね・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌
26	火 ナニ ¹¹ サンド	フレンチサラダ ・トマトシチュー	(ヨーグルト)	食パン・油 マヨネーズ バター・半 牛乳	たら、味噌 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	ごはん・味噌 人巻・味噌・トマト ブロッコリー・味噌 味噌・味噌
27	水 ごはん	魚の変わりソース ・かほちのごま味噌 ・味噌汁(白菜・生揚げ)	(牛乳・草子)	米・油 味噌・味噌 味・味噌	鶏肉・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	入豆・玉ねぎ たら・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌
28	木 ローレ ハロ	タンドリーチキン・コンチャラード ・味噌味噌 ・野菜ソテー	(牛乳・草子)	10g・味噌 油・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	鶏肉 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌	入豆・玉ねぎ 味噌・味噌 味噌・味噌 味噌・味噌

2011-12 学年第一学期

アトリカル-ラ
1997

（9月15日）

卷之三

給企社1-17

ナニアリテ？！

《不才半生》(大人2人+子3歳も2人分)

油 小匙 $\frac{1}{2}$

• $|z_n| < \frac{1}{n}$ \Rightarrow 0

•火腿肉 (20g)

• F₁有子 220g(大361粒) •

• (= h " h 902 (後卷) •

• じやが 2005(小2×2巻) •

• • •

《例文》① 1872年

金本位制 • 3月6日开始实行 ② 2月11日停止实行

- 139 • 227-3" 129 124-274-24

26-131 "138 • "150 (165) 14-115 A 16

水煮 6.00 カリビーリー 加え 3.00

③ 醇味素 1/2 瓶

-2 9.352 • 70.34-904
: (4.33) $x^2 + a \approx 10.7$, $y - 1.4$

১৯৪৮/২ ফেব্রুয়ারি ১৯৪৮ শোকেন চৌধুরী