



2月

うらたの里給食だより

令和8年
2月号

2月の主な行事・献立

- 3日 節分巻き寿司
- 6日 けんちゃんうどん
- 16日 五目寿司
- 17日 柚子ごはん
- 26日 中華丼



先月提供したお食事です。



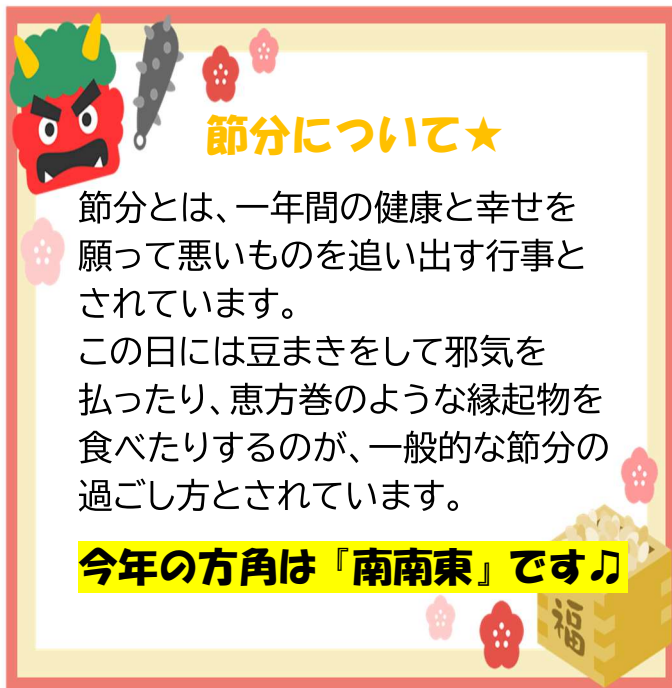
1月1日 おせち料理



1月6日 年明けうどん



1月22日 野菜中華丼

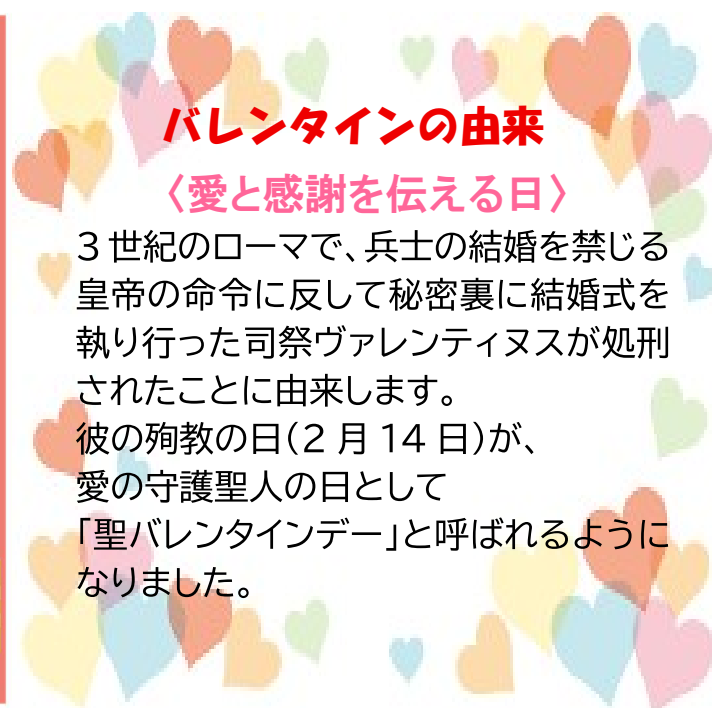


節分について★

節分とは、一年間の健康と幸せを願って悪いものを追い出す行事とされています。

この日には豆まきをして邪気を払ったり、恵方巻のような縁起物を食べたりするのが、一般的な節分の過ごし方とされています。

今年の方角は『南南東』です♪

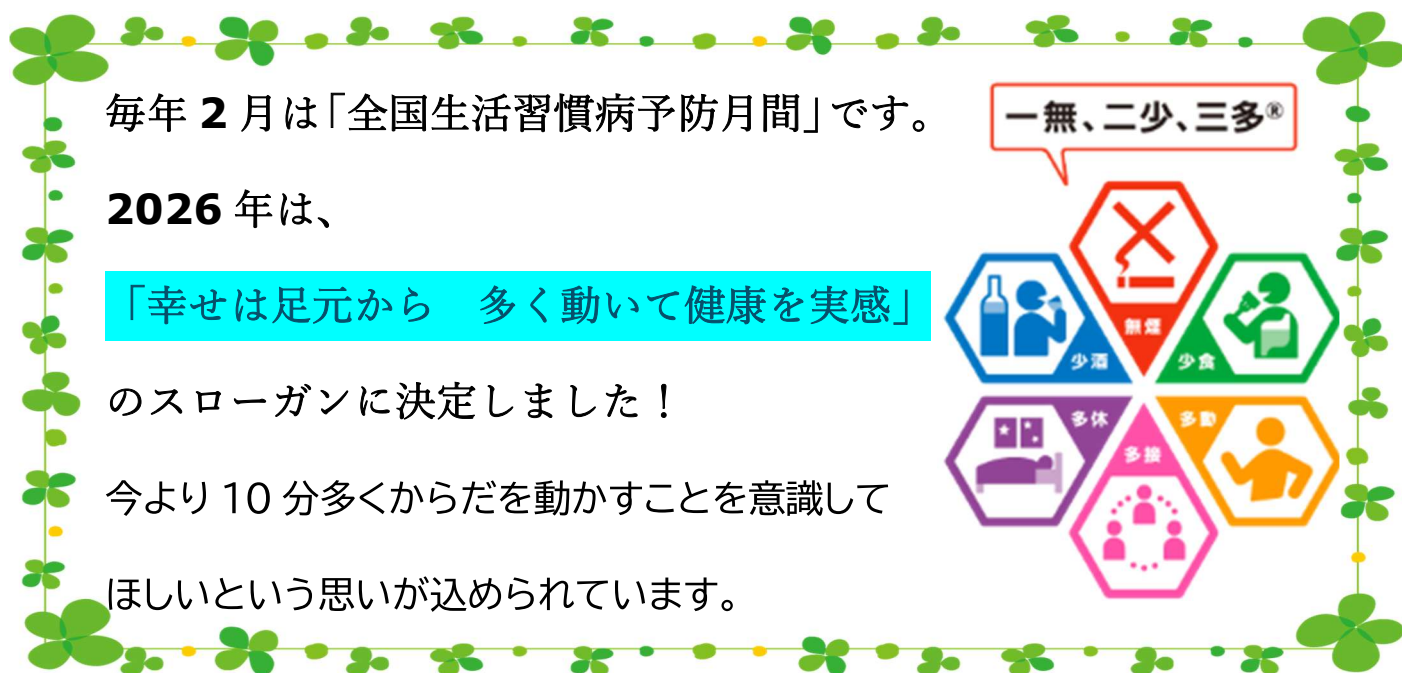


バレンタインの由来

〈愛と感謝を伝える日〉

3世紀のローマで、兵士の結婚を禁じる皇帝の命令に反して秘密裏に結婚式を執り行った司祭ヴァレンティヌスが処刑されたことに由来します。

彼の殉教の日(2月14日)が、愛の守護聖人の日として「聖バレンタインデー」と呼ばれるようになりました。



毎年 **2月** は「全国生活習慣病予防月間」です。


2026年 は、

「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」

のスローガンに決定しました！

今より **10分** 多くからだを動かすことを意識してほしいという思いが込められています。

一無、二少、三多®



一無、二少、三多®

旬の食材レシピ★春菊のツナマヨ和え

材料 (二人分)

- ・ツナ缶 1缶
- ・春菊 1袋
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 小1
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大1

作り方

- ① 春菊は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップし、600wのレンジで2分加熱して水気を切る。
- ② ボウルに汁を切ったツナ缶、めんつゆ、こしょう、マヨネーズを入れて春菊を加えたら完成。

