

早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと 朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

2月3日は、節分です!

季節の分かれ目を「節分」と言います。



もともとは、「立春 | 「立夏 | 「立秋 | 「立冬 | の前の日を節分と呼んで いました。

今では、「立春」の前日だけ節分と呼んでいます。冬から春へと季 節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように 1 年が始まる大切 な日と考えられており、立春の前日の節分は、大みそかのような位 置づけで大切にされていたようです。

節分の日にする「豆まき」は「鬼は外!福は内!」と唱えながら家 の中や出入り口にまいて、鬼(邪気)を払い、自分の年齢の数(また は年齢+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。







〔2月のこんだてから〕 2日 節分メニューです

いわしの蒲焼丼 すまし汁



7日 ルーロー飯

ルーロー飯とは、台湾の 料理で、豚肉の炒め煮を煮 汁ごとご飯の上にかけたど んぶりです。給食ではみな さんが食べやすいように香 辛料を控えめに使用しま す。

15日 みぞれ汁

体も心も温まるみぞれ汁の 作り方を紹介します。

材料(4 人分)

人参(いちょう) 1/4本

なめこ 50g

大根(すりおろし) 250 g

豆腐(さいの目) 1/2丁

ねぎ(小口) 1/4本

小松菜(ざく切り)1株

しょうゆ 小さじ2

塩 小さじ1強

砂糖 ひとつまみ

片栗粉 適量

だし汁 700g

だし汁を煮立て、人参・豆 腐・なめこ・小松菜・ねぎ を煮ます。大根のすりおろ しを加え、ひと煮立ちさ せ、しょうゆ・塩・砂糖で 味を調えます。片栗粉でと ろみをつけて完成です。