



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！

今年は2月2日が、節分です！

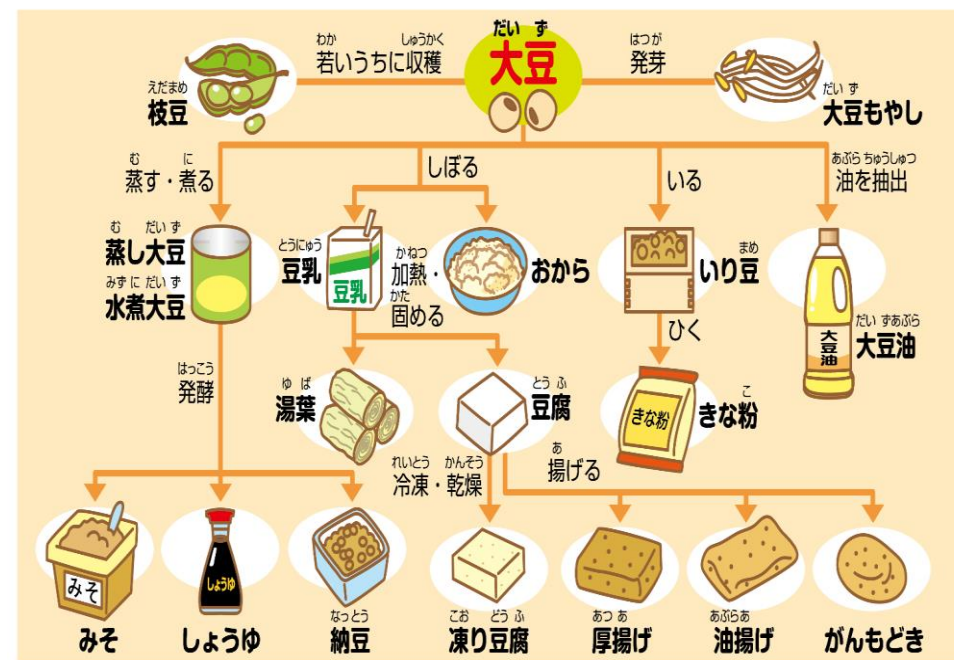
季節の分かれ目を「節分」と言います。



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〕

3日 節分メニューです

いわしの蒲焼丼



呉汁

いちご

12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てどんぶりです。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。

25日 練馬産人参の日

練馬産の人参をたっぷりを使用して、スパゲッティ・ミートソースを作ります。人参の甘みを感じましょう。

27日ししやもの石垣揚げ

子どもたちにとって、素焼きでは食べにくい、ししやもも、これは食べてくれます。

ししやも 10本

小麦粉 50g

水 80cc

パン粉 50g

白炒りごま 10g

黒炒りごま 10g

揚げ油 適量

- ① 小麦粉と水を混ぜ合わせておく。
- ② パン粉とごまを混ぜ合わせておく。
- ③ ししやもを①にくぐらせ、②をまんべんなく付け、油で揚げる。