

# しょくいく 食育ニュース

R4.2.3(木)



## きょう こんだて 今日の献立

- いわしのひつまぶし<sup>ふう</sup>風  
ごもくまめ
- 五目豆
- すまし汁<sup>じる</sup>
- みかん
- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>



きょう 今日<sup>きょう</sup>は“**せつぶん**”<sup>せつぶん</sup>です。節分は、『**季節**<sup>きせつ</sup>の**分**<sup>わか</sup>かれ目<sup>め</sup>』という意味<sup>いみ</sup>で、**立春**<sup>りっしゅん</sup>の前の日<sup>まえ</sup>です。この日<sup>ひ</sup>に豆<sup>まめ</sup>を自分の年<sup>しぶん</sup>の数<sup>とし</sup>だけ食<sup>か</sup>べること<sup>た</sup>で、一年<sup>いちねん</sup>を元<sup>げん</sup>気に過<sup>す</sup>ごすことができるとい<sup>い</sup>われています。豆<sup>まめ</sup>まきや、ヒイラギの枝<sup>えだ</sup>にイワシの頭<sup>あたま</sup>をさした「**やいかがし**」には、**病**<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>や悪<sup>わる</sup>いこと<sup>お</sup>を追<sup>お</sup>いはらう”  
という意味<sup>いみ</sup>があります。



きょう 今日<sup>きょう</sup>は、「やいかがし」や「豆<sup>まめ</sup>まき」の習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>にちなんで、いわし<sup>つか</sup>を使った<sup>だ</sup>まぜ<sup>に</sup>ごはん<sup>ごもくまめ</sup>と、大豆<sup>た</sup>を煮<sup>た</sup>た「五目豆」を作<sup>つく</sup>りました。  
よくかんで、あじわいながら食<sup>た</sup>べましょ。う。