



# 給食だよ

H31. 1. 31

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節。外から帰ったら「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、風邪に負けないよう気を付けましょう。



## 《お弁当の日のお知らせ》

2月7日(木)は発表会リハーサル(祖父母会)の為、お弁当の日となりますのでよろしくお願いします。尚、飲み物とおやつは園で用意します。

栃木県の  
郷土料理

## 「しもつかれ」

初午の日に作り、赤飯とともに稲荷神社に供える行事食です。鮭の頭と大豆、鬼おろしでおろした大根・人参に、酒粕を加え煮込んだ栄養満点の料理です。保育園でも給食に出ます。



# 2月3日は「節分」です

節分は立春の前日で、冬から春に変わる節目の日です。節分には「福は内、鬼は外」とかけ声をかけながら豆をまきます。



## 恵方巻



そして1年の健康を願い、炒った大豆を年の数だけ食べます。イワシの頭をヒラギの枝に刺して玄関に飾り、「恵方巻き」や焼いたイワシを食べる風習もあります。



## ☆大豆じゃこごはん☆

～材料～

お米	2合
大豆	30g
人参	1/2本
じゃこ	20g
サラダ油	適量
醤油	大さじ1
塩	少々

～作り方～

- ①お米は水を少なめに炊いておく。
- ②人参は千切りにする。
- ③人参→大豆→じゃこの順番に油をひいて熱したフライパンに投入しよく炒める。
- ④ごはんが炊けたら③に入れてよく混ぜ、醤油、塩で味付けをして完成。

