



ことし 今年の「**節分**」は、**2月3日**です。

「節分」と聞いたとき、「豆まき」をイメージする人も多いのではないのでしょうか？

では、なぜ豆まきをするのか知っていますか？

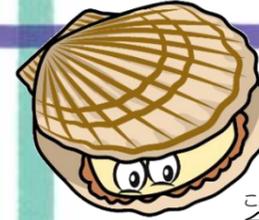
節分は立春の前の日です。「明日から、新しい春です！」と、いう日に「豆まき」をします。新しい春を、
 「災いごとや病などが無く、健康で幸せに過ごせますように！」と、願って行く風習（その土地や国に
 伝わる習慣）です。昔の人は、災害や病気を鬼にたとえて、「魔よけの力がある」と言われていた大豆を
 まいて、「健康でいられますように」と、お祈りしました。そのかけ声が「鬼は外」です。



実は、節分には、他にもたくさんの風習が
 ありますが、みんな無病息災（健康で元
 なこと）を願ってお祈り
 するものようです。
 節分の風習、調べてみま
 せんか？

2月2日（金）は、「節分こんだて」
 節分にちなんで、大豆を黒糖で包んだ、
 黒糖福豆がつきますよ。
 また、昔から節分の日に、よく食べられて
 いたという「けんちん汁」が出ます。

★**今月の給食&食育目標**★
 ☆給食のマナーを
 考えて食べよう！
 ☆栄養バランスについて
 考えよう！



ベビーホタテ、第二弾！

ありがとうございます
 ごをいます

今月も、全国青年市長会会員の青森県むつ市からいただいた、
 ベビーホタテを使ったメニューが登場します。今月は「きのこと
 ホタテのクリーム煮」です。1月の「ホタテカレー」は、とても好評でした。
 桜井市長にも召し上がっていただきましたよ。
 今月も楽しみにしててください。



給食のメニュー紹介

今月は「**コールスロー**」です。給食で2ヶ月に
 1度は登場する、定番のサラダです。



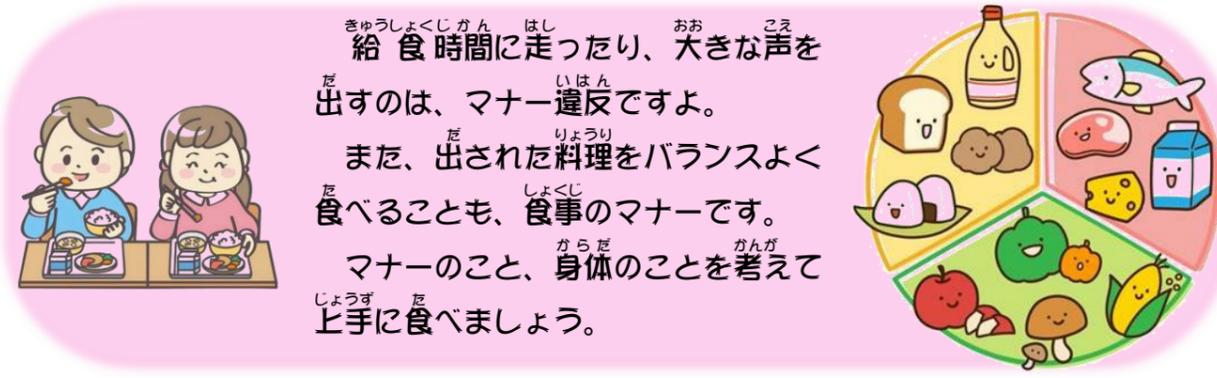
材料

- キャベツ…150g (大葉2枚)
- ロースハム…40g (4枚)
- ホールコーン…大さじ2
- オリーブ油…小さじ1
- りんご酢…小さじ1弱
- 塩…少々
- こしょう…少々
- さとう…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ1.5

作り方

- キャベツを細かくきざむ。
- ハムを1×3cmくらいに切る。
- 調味料をすべて合わせてドレッシングを作る。
- キャベツ、ハム、コーンを合わせて、ドレッシングで和えたら出来上がり♪

☆お好みで調味料を加減してください。



給食時間に走ったり、大きな声を
 出すのは、マナー違反ですよ。
 また、出された料理をバランスよく
 食べることも、食事のマナーです。
 マナーのこと、身体のことを考えて
 上手に食べましょう。