

ことし がつ か せつぶん
今年 は 2月2日 が 節分 です



せつぶん ひづけ か
節分の日付が変わるのはなぜ？

せつぶん ひづけ りっしゅん ぜんじつ ていぎ りっしゅん ひづけ へんどう せつぶん ひづけ
*節分の日付は立春の前日として定義されているため、立春の日付が変動すると節分の日付も変わります。



ねん りっしゅん がつ か せつぶん がつ か
*2025年は立春が2月3日なので、節分は2月2日となります。

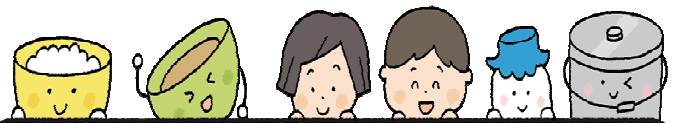
せつぶん かん ぎょうじ
節分に関する行事

せつぶん まめ りっしゅん がつ か せつぶん がつ か
節分には、豆まきや恵方巻、イワシ、こんにやく、そば、けんちん汁、くじらなど、さまざまな食べ物や風習があります。



いえ じっせん しよう しょく じ
家でも実践しよう 食事のマナー

いえ しょく じ ととき まも たの た
家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。



がつ しょうかい
2月のメニューのご紹介

19日(水) 白菜の塩昆布あえ
ために切った白菜を茹でて冷やしてから、塩昆布、炒りごま、ごま油、醤油で味付けしたものです。昆布の旨味のもとになっているのが グルタミン酸という成分です。

27日(木) 鹿肉のブラウンシチュー
湧別町のエゾ鹿肉を使ったシチューです。地元の食材をお楽しみください。

ざいりょう にんじん
材料:4人分

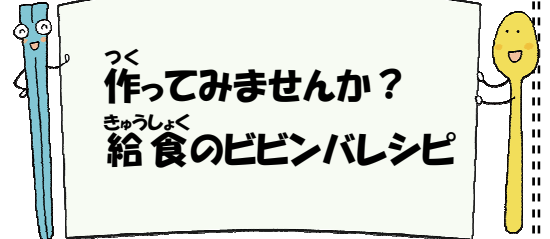
つく かた
作り方

- 豚挽き肉 300g
- おろしにんにく 1g
- みりん 3g
- 砂糖 10g
- 醤油 15g
- 豆板醤 0.5g
- ごま油 1g

- 鍋に分量外の油を少量入れて、おろしにんにくを入れ、豚挽き肉を炒める。
- みりん、砂糖、醤油、豆板醤を入れ最後にごま油を入れて、ピビンバのお肉が出来上がり♪

- 人参 20g
- ほうれん草 25g
- もやし 220g
- 韓国ナムルドレッシング 20g

- 人参は千切り、ほうれん草は2~3cm長さにカット、もやしすべてを茹でて、冷まします。
 - ③の野菜の水気をよくきって、韓国ナムルドレッシングで和えます。
- これでピビンバのナムルが完成!!



お肉とナムルをごはんにのせて、給食のピビンバになりますよ♪

*ドレッシングは理研ビタミンさん使用。