



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみたいはいかがでしょうか？



月	火	水	木	金	土
		<p>寒い朝には温かいスープでも！ 暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい時期が続きます。朝、布団から出るのがつらい時でもあります。寒い日の朝食に、温かい汁物があると、体もポカポカになって、元気に1日がスタートできます。</p>			1 パン 牛乳
3 恵方巻き 大根と揚げの煮物風汁 果物 (節分ボーロ)	4 いわしの蒲焼き丼 豆腐味噌汁 じゃが芋きんぴら 果物 (米粉ドーナツ)	5 ご飯 わかめスープ 厚揚げのケチャップ煮 ゆでブロッコリー 果物	6 ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 白和え 果物	7 ご飯 すまし汁 松風焼き 切干し大根のサラダ 果物	8 パン 牛乳
10 鯖のそぼろご飯 五目汁 さつま芋の煮物 果物	11 建国記念日	12 ご飯、すまし汁 炒り豆腐 かぼちゃの大豆粉揚げ 果物 (小松菜の野菜もち)	13 ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの胡麻酢和え 果物	14 ご飯 ミートボールのカレーシチュー キャベツのおかか和え 果物、(チョコアイス)	15 発表会
17 鮭とひじきの混ぜご飯 豆腐旨煮椀 バイクド里芋 果物	18 ご飯、味噌汁 鶏のとろみ煮 大根の甘酢漬け 果物 (豆蒸しパン)	19 ご飯 コーンスープ 豚肉ニンニク風味焼き 蒸し野菜のサラダ 果物	20 ご飯、味噌汁 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ蒸し 果物 (にんじんおやき)	21 ご飯 すまし汁 鯖と玉ねぎの味噌煮 キャベツの胡麻和え 果物	22 パン 牛乳
24 振替休日	25 カレーライス ヨーグルト	26 マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル 果物 (さつま芋の豆乳汁粉)	27 ハリハリわかめご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き ゆでブロッコリー 果物	28 ご飯 ナポリタンスパゲッティ クラムチャウダー 添え野菜 果物	