

# 今週の献立表

【平成28年2月1日～平成28年2月7日】

|    | 2月1日<br>(月)                                  | 2月2日<br>(火) | 2月3日<br>(水)  | 2月4日<br>(木) | 2月5日<br>(金)   | 2月6日<br>(土)   | 2月7日<br>(日)   |  |   |
|----|--|-------------|--------------|-------------|---|---|---|--|---|
| 朝食 |  |             | 2月3日<br>節分の日 |             |   |   | * 鯖のおろし煮<br>* ゆで卵<br>* 金平れんこん<br>☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物<br>☆フルーツ<br>・ごはん<br>・味噌汁<br>・漬物or佃煮<br>・味のりorふりかけ<br>・手作りパン<br>・マーガリン<br>・ジャム<br>・牛乳 | * ししゃもフライ<br>* ミートオムレツ<br>* ウィンナーと玉ねぎのソテー<br>☆白菜のおかか和え<br>☆フルーツ  | * あじの開き<br>* 出し巻き卵<br>* ひじき煮<br>☆しめじとわかめのサラダ<br>☆フルーツ |
| 昼食 |  |             |              |             |   |   | 2月1日<br>テレビ放送記念日  | 節分に、関西を中心に行われている”巻き寿司(太巻き)の丸かぶり”。節分の夜に恵方(歳徳神のいる方向。今年は、南南東です!)に向かって、”福を巻き込む”巻き寿司を、”縁を切らない”よう包丁で切らずにそのまま、”福をもらさない”ように無言で(逆に笑いながら、という地域もある)、願い事をしながら丸かぶりをするというものです。 |   |
| 夕食 | 1953年2月1日にNHK東京放送局が、日本初のテレビの本放送を開始したことに由来します |             |              |             | * チキンピカタ<br>* 天ぷら(2種)<br>* アラビアータ<br>* 野菜炒め<br>☆お浸し<br>☆フルーツトロピカル<br>・ペイザンヌスープ<br>・ごはん<br>・漬物 | * マスタード豚カツ<br>* 焼きビーフン<br>* チリコンカン<br>* 五目金平<br>☆3色ナムル<br>☆フルーツ寒天<br>・お吸い物<br>・ごはん<br>・漬物 | * わかさぎの唐揚げ<br>* スタミナプルコギ<br>* リヨネーズポテト<br>* 炒り鶏<br>☆オクラとコーンのサラダ<br>☆フルーツポンチ<br>・にゅうめん 2月6日<br>・ごはん<br>・漬物                               |  |   |

## ◆◆◆ 節分のお話 ◆◆◆

2月3日は、節分です。節分というのは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいますが、特に立春が1年の初めと考えられることから春の節分が最も重視されており、一般には単に「節分」といえば春の節分を指すものとなっています。これは立春を新年と考えれば大晦日に相当するわけで、そのため、前年の邪気をすべしめるための追儺(ついな)の行事が行われます。その代表が「豆まき」です。豆まきでは、年男あるいは一家の主人が「福は内、鬼は外」といながら煎った大豆をまき、みんな自分の年の数のプラス1個だけ豆を食べると、これから1年病気になるいと言われています。また、妊婦のいる家庭ではこの豆を安産のお守りにもします。みなさんもご家庭で豆まきをしてみたいはかがでしょうか？



お払い  
て追払って