

2

今年の恵方巻の方角は **なんと南南東**

節分おにぎり



びわ太郎

まだまだ寒いから
温かくしてね♥



2月3日は節分!

エネルギー 342 kcal
食塩相当量 1.7g

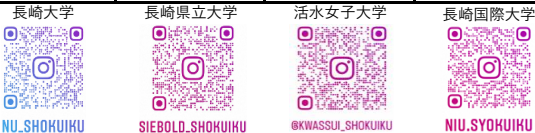
◎材料 (1人分)

- <顔> <つの>
 ご飯 150g ヤングコーン 適量
 ケチャップ 小さじ1
- <髪 (ひじき) > <髪 (卵) >
 鶏ひき肉 15g 卵 1/2個
 ひじき(乾燥) 1g 塩 少々
 にんじん 3g 油 適量
 油 適量
 しょうゆ 3g } A
 みりん 1g }
 砂糖 2g }

◎作り方

- ①フライパンに油をひいて、鶏ひき肉・戻したひじき・細く切ったにんじんを炒め、Aを加えてさらに炒める。
- ②溶き卵に塩を入れ、フライパンに油をひいて炒り卵を作る。ヤングコーンはゆでておく。
- ③顔になるおにぎりを2つ作り、1つはケチャップを混ぜる。
①と②を飾り付けて完成! ※顔はお好みで♪

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 節分	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19 毎月19日は「食育の日」 	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28				

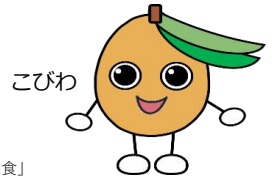


長崎県食育向上委員会 (4大学)の
Instagramはこちらから!

3

上巳 (じょうし) の節句 (ひな祭り)

「桃の節句」ともよばれ、桃の花や雛人形を飾り、願いを込めた料理や菓子を食べて厄をはらい、女の子の**成長**と**幸せ**を願う行事です。



こびわ

農林水産省: 「~自然への感謝と祈りを込めて 家族を結び、未来へとつなげる~和食」



ひな祭りの行事食には、
ちらし寿司やはまぐりの
潮汁、ひし餅があるよ!

3月は出会いと別れの季節!!

気候も暖かくなるので、様々なレジャーをアクティブに楽しめる月でもありますね。
しっかり食べてしっかり寝て、やりたいことはためらわずに!! *Do your best!!*

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ひな祭り	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 毎月19日は「食育の日」 	20	21 春分の日	22	23	24	25
26	27	28				

長崎県食育向上委員会 (長崎国際大学) 作成