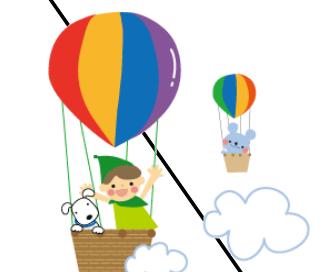
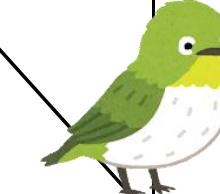
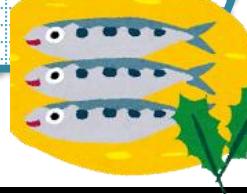
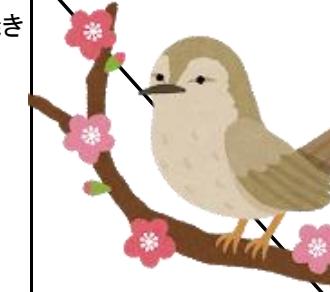


# 今週の献立表

【令和5年1月30日～令和5年2月5日】

	1月30日 (月)	1月31日 (火)	2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	2月4日 (土)	2月5日 (日)
朝食	食事の前に手を洗いましょう！ 			 2023年の恵方(歳徳神といふ神様がいる方角)は、『南南東のやや南』になります。	 2月3日 節分の日		<ul style="list-style-type: none"> <li>いわしのおろし煮</li> <li>千草焼き</li> <li>アスパラベーコン</li> <li>きのことわかめのポン酢和え</li> <li>フルーツ</li> <li>ごはん</li> <li>味噌汁</li> <li>漬物</li> <li>味のり</li> <li>手作りパン</li> <li>マーガリン</li> <li>ジャム</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼食			<p>魔除けにも、滋養にも。節分にいわしを食べる理由は？</p> <p>節分に鰯(いわし)を食べる風習には、においの強い魚をつかう事で病魔や悪霊を防ぐ意味があるそうです。 でも、なぜイワシ？幕末ごろに作られたといわれる「日々徳用喰約料理角力取組」という料理の人気番付を調べると、年間を通して最も人気の高い魚類が『いわし』。節分の春だけを見ても、『いわしぬた』や『いわしのつみれ』が入っています。それだけ江戸の庶民に親しまれ、行事にも使いやすかったのだろうと推測できます。 イワンの頭をひいらぎのような形のある植物の枝にさし、玄関口や戸口に飾ることも節分の風習としてよく聞きますが、一年の始まりを気持ちよく迎える儀式的意味合いがあります。</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の照り焼きゆず風味</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>野菜炒め</li> <li>チリコンカーン</li> <li>大根ときゅうりとカニカマのマヨ和え</li> <li>フルーツ杏仁</li> <li>すいとん</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮ゆずタルタルソース</li> <li>豚肉ともやしの炒め物</li> <li>筑前煮</li> <li>海老とほうれん草と卵の炒め物</li> <li>かぶとりんごの梅肉酢和え</li> <li>フルーツ杏仁</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>
夕食		1月31日 愛妻家の日 				<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークロールフライ</li> <li>ツナとブロッコリーのマヨ焼き</li> <li>アラビアータ</li> <li>冬野菜のポトフ</li> <li>おくらとコーンのサラダ</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>フルーツカクテル</li> <li>かき玉汁</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>	

◆◆◆ 節分のお話 ◆◆◆

今年は、2月3日(金)が、節分です。節分といふものは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいふのですが、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、前年の邪氣をすべてしまうための追儺(ついな)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」と言いながら炒った大豆をまき、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年病気にならないと言われます。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てはいかがでしょうか？