



あおもりけん きょうどりょうり
青森県 郷土料理

あおもり
青森の
ねぶたまつり



じる
せんべい汁



2月27日 (水)

しよっかん たの
せんべいの食感を楽しもう!

「せんべい汁」は、**青森県の郷土料理**です。

とりにく ぶたにく で
鶏肉や豚肉のうまみが出たスープを、しょう

ゆで味付けし、キャベツ、ごぼう、にんじん、

きのこ、ねぎなどの野菜を加えています。こ

の汁に、「南部せんべい」と言われる**青森伝統**

のせんべいを入れたものが「せんべい汁」で

す。

ふだん た
普段食べるせんべいとは

ちが
違う、やわらかいせんべいの

しよっかん たの
食感を楽しみましょう。





せつ ぶん 節 分

2月1日（金）

せつぶんまめ ふくまめ
節分豆 (福豆)



がつ か せつぶん せつぶん りっしゅん まえ
2月3日は、「節分」です。「節分」とは、立春の前の
ひ ふゆ はる きせつ か め ふしめ ひ
日をさし、冬から春への季節の変わり目、節目の日です。

せつぶん ふく うち おに そと まめ
「節分」には、「福は内、鬼は外」といながら豆を
まいて、わざわ わる おに お
まいて、災い(悪いこと)をもたらす鬼を追い払い、
ふく よ わんかん ぶ じ
福(よいこと)を呼びこみます。そして、1年間無事に
ねが だいず じぶん とし かず
すごせるように願いながら、いった大豆を「自分の年の数」
た まめ つか だいず しつ
だけ食べます。また、豆まきに使う大豆にはたんぱく質や
ふく ぎゅうにく ま えいよう
ビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養があるの
はたけ にく
で「畑のお肉」ともいわれています。

だいず た からだ なか おに お
大豆を食べて、体の中の鬼を追い払い、

げんき
元気なからだをつくりましょう！





マナーめざしの日

2月8日（金）

た
かわるがわる食べよう！

がっき
3学期の「マナーめざしの日」のめあては、
こうご た
「交互に食べよう」です。

た くち
ごはんを食べるとき、ひと口ずつ ごはんとお
かずと かわるがわる食べると、口の中でゆっくり
ま あ あじ
混ぜ合わせ、おいしく味わうことができます。

どうじ た お
また、同時に食べ終わることができるので、
いっしょくぶん えいよう
一食分の栄養をバランスよくとることができる

す。

あした きゅうしょく にもの
明日の給食の「煮物」など
のおかずと「ごはん」をいしき
意識
して、こうご た
交互に食べるようにし

ましよう。

