



あおもりけん きょうどいようり
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、^{あおもりけん}青森県の^{きょうどいようり}郷土料理です。

^{とりにく}鶏肉や^{ぶたにく}豚肉の^でうまみが出たスープを、しょう

^{あじつ}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^{やさい}野菜を^{くわ}加えています。こ

の汁に、「^{なんぶ}南部せんべい」と^い言われる^{あおもりでんとう}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、^いやわらかいせんべいの

^{しよっかん}食感を^{たの}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)



2月3日は、『節分』です。『節分』とは、立春の前の
日をさし、冬から春への季節の変わり目、節目の日です。

『節分』には、『福は内、鬼は外』といいながら豆を
まいて、災い(悪いこと)をもたらす鬼を追い払い、
福(よいこと)を呼びこみます。そして、1年間無事に
すごせるように願いながら、いった大豆を『自分の年の数』
だけ食べます。また、豆まきに使う大豆にはたんぱく質や
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
で「畑のお肉」ともいわれています。

大豆を食べて、体の中の鬼を追い払い、

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）

かわるがわる^た食べよう！

3^{がっき}学期の「マナーめざしの日」のめあては、
「交互^{こうご}に^た食べよう」です。

ごはんを^た食べる^{くち}とき、ひと^{くち}口^{なか}ずつ ^たごはんとお
かずと ^たかわるがわる^{くち}食べると、^{なか}口^{なか}の中で^{あじ}ゆっくり
^ま混ぜ^あ合わ^{あじ}さり、^{あじ}おいしく^{あじ}味わ^{あじ}う^{あじ}ことができます。

また、^{どうじ}同時^たに^お食べ^お終わ^おることが^おできるので、
一^{いっしょくぶん}食^{えいよう}分の^{えいよう}栄養^{えいよう}を^{えいよう}バラン^{えいよう}ス^{えいよう}よく^{えいよう}と^{えいよう}る^{えいよう}ことが^{えいよう}でき^{えいよう}ま

す。

あした ^{きゅうしょく}給食^{にもの}の「煮物」など
のおかずと「ごはん」を^{いしき}意識^{いしき}
して、^{こうご}交互^たに^た食べ^たる^たよう^たにし

ましよう。

