



# 1がつもいつけひょう



おおいたし りつ もりおか しょうがっこう  
大分市立森岡小学校

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



## 冬休み



10



成人の日  
せいじんのひ

11

しげょうしき

かがみびら

ぜんざい

せり入

こめこパン

ななくさスープ

12

ぶたキムチいため

さつまいも

ごはん

おやこどんのぐ

13

だいたずか

あげパン

カレーポトフ

14

ツナそぼろ

ごはん

つみいれじる

17

タラのこうみソース

ごはん

ごまキムチじる

18

かぼすゼリー

コッペパン

ポーク

ビーンズ

19

ちぐさやき

きりぼし

ごはん

ぶたにくと

こんぶの

スープ

20

マカロニいためサラダ

くらざとうパン

とりと

ブロッコリーの

クリームに

21

はなやさいおかかマヨあえ

むぎごはん

チキンと

ほうれんそうの

カレー

24

さけのしおやき

たくあん

ごはん

みそしる

25

ぶかんもち

ミルクパン

はくさいと

にくだんごの

スープに

26

さばのおろしに

ごはん

ちくぜんに

27

フルーツのミルクあえ

ミニコッペパン

スパゲティ

ミートソース

28

とらねこふりかけ

ごはん

あつあげと

はるさめの

31

きりぼしとこまつなのソテー

ごはん

しせんふう

マーボー

豆腐

### 旬の食べもの

冬も終わりになる頃、野山や田んぼには独特な香りと苦みをもった野草が顔を出し、春の訪れを知らせてくれます。中でも、春の七草の筆頭に詠まれる「せり」は、古くから親しまれ、野菜として利用されてきました。奈良時代には食用とされていたという古い歴史があり、日本原産の数少ない野菜の1つです。

せり



せりの花

大分市では、平成12年から全国的にもめずらしい水耕栽培(すいこうさいばい)によるせりの栽培(さいばい)がおこなわれています。

主に滝尾・高田・戸次地区で栽培されていて、生産量も全国でトップです。大分のほか、関西や関東に出荷されています。

### 七草がゆの風習は江戸時代に広まった!

新年を無事に迎えられたことを喜び、家族の健康と五穀豊穡を願う!

地域によって、1月6日の夜に厄を払うお唱えをしながら七草を包丁でたたき、7日の朝にかゆの中に入れる。

カロテンやビタミンC、カルシウム、カリウム、食物せんいが豊富!

カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、血圧を下げるはたらきがある。鉄も豊富で貧血予防にも役立つ。

