



2024年2月第11号



今年は「うるう年」です。

なぜうるう年は2月にあるのかご存じでしょうか？

それは、古代ローマで使われていた暦において、現在の2月が1年の終わりの月だったためとされています。

4年に1度の特別な日、良い1日になりますように。



### 節分（2月3日）について

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の方角…東北東やや東！

… 今月のたべものなぞなぞ …  
おにだけど、こわくない  
さんかくけいのたべもの  
ってなあに？  
(こたえはみぎした)



ごはんが  
すすむ！

### 手作りふりかけ

#### 【材料】

- ・しらす干し…70g
- ・白いりごま…大さじ1と1/2
- ・本みりん…小さじ1
- ・醤油…大さじ1/2
- ・削り節…カップ1
- ・刻みのり…カップ1/2

#### 【作り方】

- ①しらす干し、白ごまをフライパンで空炒りします。
- ②しらすがかラッとしたら、本みりんと醤油で調味し、削り節、刻みのりを加えてさっと炒めて完成です。

※出来上がったら、瓶などの容器に入れて冷蔵庫で保存します。

☆お弁当やおにぎり、冷ややっこにも使えます。



答え：おにぎり



### 越冬野菜

収穫時期を迎えた野菜を冬の間、雪の下に埋めておくことで甘みの増した野菜のことを言います。北海道には、和寒町の「越冬キャベツ」、函館市の「雪の下大根」、北見市の「越冬ねぎ」などがあります。

