

【節分】行事食 2025 年 1 月 31 日（金）

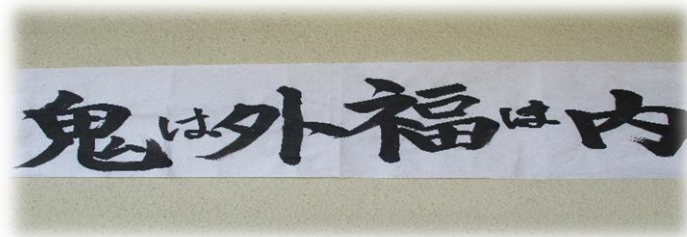
- ・大豆ごはん
- ・けんちん汁
- ・いわしの塩焼き
- ・小松菜のおかか和え



いわしの塩焼き

焼いた時のにおいで、鬼（災い）を追い払うという意味があります。

鰯にはカルシウム、EPA や DHA が多く含まれています。



大豆ごはん

大豆と玄米と一緒に圧力釜で炊きました。大豆には、良質なたんぱく質が含まれています。

