

「せつぶん」のきょうじ

「せつぶん」とは、きせつのかわりめの日のこと。ふゆがおわり、はるのはじまりとされる「りっしゅん」のまえの日を、「せつぶん」といいます。こしは、2月3日になります。

「せつぶん」の日には、わるいことをおいはらうきょうじがおこなわれます。「まめまき」をしたり、いった「だいず」をじぶんのとしのかずだけたべたりします。また、「いわし」のあたまをひいらぎのえだにさして、げんかんにかざったりもします。

Table with 4 columns (1日(火) to 4日(金)) showing food items like フルーツしらたま, さけフライ, おかかあえ, いかのちゅうかあげ, やさいとフルーツのゼリー, ポテトサラダ, しおラーメン, ツナのおひたし, むぎいりごはん, にくじゃが, しろごはん, みそしる, こめこ, あげパン, コーンスープ.

Table with 4 columns showing ingredient lists for each day, categorized by あかのたべもの, きいろのたべもの, みどりのたべもの.

Table for 7日(月) showing food items like ほうれんそうのおひたし, ぶたにくのしょうがやき, むぎいりごはん, けんちんじる.

Table for 8日(火) showing food items like みかん, ほうれんそうと いかのあえもの, こぎつねごはん, ぶたじる.

Table for 9日(水) showing food items like こまつなのピーナッツあえ, やきざかな(さば), むぎいりごは, そうめんじる.

Table for 10日(木) showing food items like シーザーサラダ, フルーツのヨーグルトあえ, ジャージャーめん.

2月11日 建国記念日. Includes a map of Japan and a cartoon character.

Table with 4 columns showing ingredient lists for days 7-10, categorized by あかのたべもの, きいろのたべもの, みどりのたべもの.

Table for 14日(月) showing food items like シルバーサラダ, チキンカツ, しろごはん, ポトフ.

Table for 15日(火) showing food items like フルーツポンチ, フレンチサラダ, ミートスパゲッティ.

Table for 16日(水) showing food items like とりのからあげ, おひたし, しろごはん, ちゅーかふうスープ.

Table for 17日(木) showing food items like あまごのしおやき, ピーナッツあえ, むぎいりごはん, わかめとたまごのスープ.

Table for 18日(金) showing food items like (ハンバーグ), ゴマネーズサラダ, セルフハンバーガー, やさいスープ.

Table with 4 columns showing ingredient lists for days 14-18, categorized by あかのたべもの, きいろのたべもの, みどりのたべもの.

Table for 21日(月) showing food items like マカロニサラダ, とりにくのレモン, しろごはん, ポークビーンズ.

Table for 22日(火) showing food items like フルーツのクリームソースあえ, ビビンバ, わかめスープ.

2がっ 23 天皇誕生日. Includes a calendar icon and a cartoon character.

Table for 24日(木) showing food items like みかんザリー, ほうれんそうとツナのおひたし, むぎいりごはん, ハンバーグ, そうめんいりみそしる.

Table for 25日(金) showing food items like パナナ, サラダ, ナン, キーマカレー.

Table with 4 columns showing ingredient lists for days 21-25, categorized by あかのたべもの, きいろのたべもの, みどりのたべもの.

Table for 28日(月) showing food items like はくさいのおひたし, ぶたピカタ, わかめごはん, とりにくとやさいのうまに.

運動習慣や正しい食事の仕方は 早いうちから. Includes text about healthy habits and a cartoon illustration of children.

リクエストありがとうございます. Includes text about menu requests and a cartoon illustration of a chef.

Table with 4 columns showing ingredient lists for day 28, categorized by あかのたべもの, きいろのたべもの, みどりのたべもの.