



2月食育だより



No. 10

駅家西小学校 給食室

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりまして、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まき
に使うほか、自分の年齢の
数、または年齢の数+1個食
べて、1年の幸福を願いま
す。大豆の代わりに落花生を
使う地域もあります。

よくかんで
食べよう!



恵方巻き

太巻きずし。その年の
歳神様がいとされる
“恵方”を向き、願い事を
思い浮かべながら、無言
で丸かじりします。

2026年の
恵方は
南南東



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。



いわしのかば焼き



材料 (4人分)		作り方	
いわし開き	4切	① いわしの片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ② Aの材料を鍋で煮たてる。 ③ ①のいわしを②でからめて、白ごまをふる。 ※給食では、油で揚げています。 ※いろいろな魚やお肉を「かば焼き」にするとおいしいよ。	
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
A	砂糖		小さじ1
	しょうゆ		大さじ1弱
	みず		小さじ1
	しょうが(すりおろす)	1かけ	
白ごま	適量		



ひとこと Memo

2月3日の「節分」には、いわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の出入口につるす風習もあります。「豆まき」と共に、伝えていきたい風習です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	193kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	12.9g
食塩相当量	0.6g



2月は「省エネルギー月間」です!

環境に優しい食生活を目指してみませんか?

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

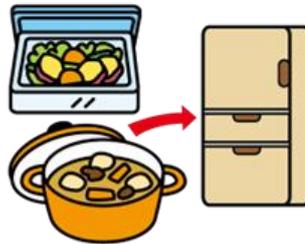


すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

