

がつ きゅう しょく 2月 給 食 だより

れいわ ねん がつ にち
令和7年1月31日

ひがしきしゅう がくえん
東 紀 州 くらしお 学 園

暦の上では『春』になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩している人はいませんか？
風邪を予防するためには手洗い・うがい・睡眠・食事がとても大切です。暖かい日☀️がくるまでもう少しです。
元気にすごせるようにしましょう♪



がつ ふ つ か せつぶん 2月2日は節分です

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に立春の前日をさします。
「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて悪いものや、災いを鬼にたとえ、
追い払う行事です。

せつぶん た もの ～節分にまつわる食べ物～

まめ ふくまめ 豆（福豆）

豆まきは、悪いもの（鬼）を払い、福を呼び込む
ために行います。「鬼は外、福は内」の掛け声で家
の中や外に豆をまきます。大豆は生でまくと芽が出
て縁起が悪いとされているため、炒った豆を使用し
ます。炒った豆は邪気を祓った豆なので「福豆」と
呼び、豆まきの後に福豆を食べる事は「福」を
身体に入れる事で一年の健康を願う」という意味
があります！



イワシ

イワシが節分に食べられているのは、鬼がイワシ
の臭いや、焼いたときに出る煙を嫌うとされてい
るからです。また、食べる以外にもイワシは節分の
飾りとして使用されることもあります。鬼はイワシ
の臭い以外に葉にトゲのある 柊 も苦手なのだそう
です。そんな 柊 の枝に焼いたイワシの頭を刺し
た「柊 鰯」を門口に飾ることで、鬼が家に入っ
てくるのを防ぐことができると言われています。



えほうまき 恵方巻

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」と言い、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
縁起が良いとされています。「恵方」とは、その年の 幸 せを願う神様がいらっしゃる方角のことをいいます。

恵方巻は、切らずにそのままかぶりつきます。切らない事で、幸運を一気に取り込むという意味があるそう
です！ぜひみなさんも静かにお願いをしながら食べてくださいね。

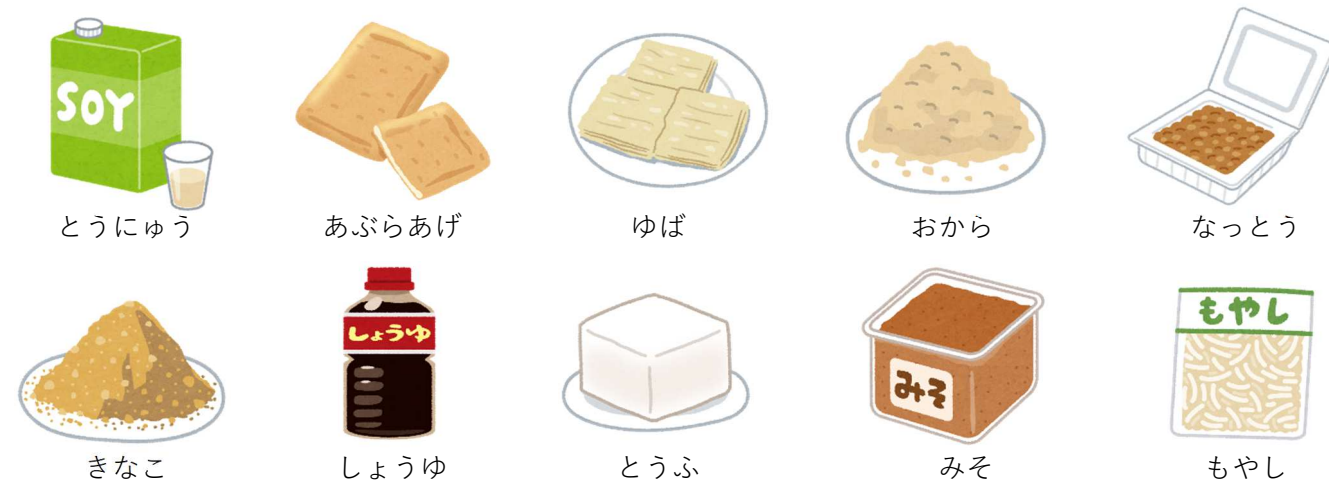
ことし え ほう かみさま ほうがく
今年の恵方(神様がいらっしゃる方角)は西南西です！



だいず まめちしき ～大豆の豆知識～

節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質がたくさん含まれています。
たんぱく質は筋肉や血液、髪の毛、皮膚などを作ってくれます。大豆はお肉に負けないくらいたんぱく質の量
を含んでいるので、『畑の肉』と呼ばれています。それに、大豆はいろいろな食べものに変身します！！

大豆が変身してできた食べものを○で囲んでみよう！／



きゅうしょく しお にく ～おすすめ 給 食 レシピ「塩こうじ肉じゃが」～

<材料（5人分）>

油…適量
豚肉…200g
酒…小さじ 1/2
にんじん…1/2本
玉ねぎ…1個
じゃがいも…2～3個
しらたき…100g
水…350g
かつおぶし…10g
みりん…小さじ 1
砂糖…大さじ 1 と 1/2
塩こうじ…大さじ 2
薄口しょうゆ…小さじ 1
さやいんげん…3本

<作り方>

- 鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を入れて1分間加熱し、火を止める。
- 玉ねぎはくし切りに、にんじんはいちょう切りに、じゃがいもは2cm角切りに、いんげん・しらたきは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を熱し、豚肉・酒を入れて炒める。
- 肉の色が変わってきたらにんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に入れて炒める。
- 全体に油が回ったら、①のだし汁をザルで濾し、加える。
- あくをとり、しらたき、みりん、砂糖、塩 麴 を加えしばらく煮る。
- しょうゆを加えてさらに煮る。
- 味が染みたらさやいんげんを入れて、ひと煮立ちさせたら完成。

調味料の量は各家庭で調整してください📏



～大豆のひみつ～ 正解は…『全部○』です。どれも大豆が変身してできた食べものです。
ちなみに、夏によく食べられる「えだまめ」は大豆になる前に収穫したものです。



がくえん こうしん
くろしお 学 園 ホーム ページ 更 新 し て い ま す ♪ 「くろしお 学 園」 で 検 索 ！