



# きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

## 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、ヒイラギイワシ(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」が店頭にぎわすようになりましたが、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



### 寒い冬もへっちゃら!? 心も体もあったまる和風シチュー～給食のこんだてより～

#### 《材料(5人分)》

・ぶり(角切り).....	100 g	・うすくち醤油.....	小さじ1
・料理酒.....	2.5 g	・みそ.....	大さじ1
・玉ねぎ(うす切り).....	150 g	・塩.....	少々
・人参(いのしょく切り).....	75 g	・こしょう.....	少々
・じゃがいも(角切り).....	100 g	・油.....	適量
・ブロッコリー(子房).....	75 g		
・豆乳.....	175 g		
・米粉.....	おお		
・だし.....	大さじ1		
・出汁.....	250 g		

5日(木)に登場します!

#### 《作り方》

- 鍋に油を入れ、玉ねぎをよく炒めて、人参を入れ塩こしょうをする。
- ぶりに酒をふり、焼くかゆがいておく。
- ①に汁を入れ、沸騰したらあくを取り、じやかいもを入れる。
- 水溶き米粉を入れて、よく煮込む。
- 豆乳、みそを入れ、②のぶりとブロッコリーを入れて煮る。
- うすくち醤油を入れて完成。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

令和7年度校内コンテスト入賞作品です。

さだ東小学校の児童の入賞作品が給食で登場します。

冬が旬の食材のぶりを和風に味付けし、ご飯が進むように考えてください。

令和8年(2026年)2月  
招提学校給食共同調理場



# 線でつなごう!

## 冬においしい魚

## 漢字クイズ

冬においしい魚が泳いでいます。  
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タラ

鮪

鮮

ヒラメ

鰯鰈

フグ

鱈

マグロ

鮪

アンコウ

河豚

こたえ

さかな

かんじ

冬においしい魚

漢字クイズ

魚

漢字

魚

</