

給食だより 2月

2025年
(令和7年)
2月

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い季節が続きます。

手洗いうがいを忘れずに、1日3食の食事をとることやよく寝て体調を整えて学校へきてくださいね。

2月2日は節分



節分は、「季節の変わり目」を意味しています。

昔、季節の変わり目には、鬼がやってくると信じられていました。豆まきは、鬼を追い払って、1年間病気にならず健康にすごすことができるように願う行事です。節分は、立春（暦のうえで春が始まる日）の前日にあります。

☆節分献立(2月2日)☆

- ・牛乳 ・ごはん
- ・かす汁 ・年越しのいわし ・白菜の昆布和え
- ・いり豆

病気や災いなどの悪いことは、「鬼」のせいだといわれていました。



「節分」と「豆まき」

「節分」の日には、「豆まき」をする風習があります。「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、炒ったものを使います。地域によっては、落花生を豆まきに使われています。

『鬼は外、福は内』と言いながら豆をまきます。これは、悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためです。家族の健康や幸せへの願いが込められています。



「節分」と「いわし」

「節分」の日には、「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさして、玄関にかざる風習もあります。これは、「鬼」を家に入れないようにするための風習です。「いわし」は、焼くとにおいが強くなるので、そのにおいて「鬼」を近づけないようにしたそうです。「ひいらぎ」の枝にさすのは、ひいらぎの葉のするどいトゲで、「鬼」の目をさし、追いはらうのだそうです。



炒った大豆を自分の年の数だけ食べると、1年間を健康にすごせるとも、いわれています。

かす汁 ~給食の献立より~



材料 (5人分)

| | |
|--------|-------------|
| 鶏肉 | 50g (1cm角) |
| 人参 | 25g(いちよう切り) |
| うす揚げ | 25g(短冊切り) |
| こんにやく | 25g(短冊切り) |
| かまぼこ | 35g(5mm幅) |
| 大根 | 75g(いちよう切り) |
| ほうれんそう | 50g(1cm幅) |
| みそ | 大さじ3 |
| 酒かす | 大さじ3/2 |
| 削り節 | 10g |
| 薄口しょうゆ | 少々 |
| 水 | 500ml |

《作り方》

- ① 削り節でだしをとる。こんにやくは、塩もみして湯がいておく。
- ② うす揚げは湯をかけて油抜きをする。ほうれんそうをゆがいて水に取り冷ましておくとき色が変わりにくい。みそ・酒かすはだして溶いておくときよい。
- ③ 鍋にだしを入れ、沸いたら鶏肉を入れる。人参・うす揚げ・こんにやく・大根を入れて煮こむ。
- ④ 野菜に火が通ったら、かまぼこ・酒かす・みそ・薄口しょうゆを入れて、味を調える。ほうれんそうを入れて火が通ればできあがり。

節分の日給食に登場します。兵庫県の郷土料理です。酒粕で体がぽかぽかして温まりますよ。