

# 2月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和8年 2月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ(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

### 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 いるとされる“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」

## 花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。

中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗いうがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを

感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



## ～青森県郷土料理～

2月25日(水)は、青森県郷土料理の「いかメンチ」と「ひつつみ汁」を給食で作ります。

「いかメンチ」は、戦前から津軽地方、特に内陸部である弘前で食べられてきた家庭料理であり、「津軽の母の味」と言われています。イカゲソ(足)を包丁でたたき、野菜と小麦粉を混ぜて平たくし、油を多めに敷いた鉄板の上で焼き、しょうゆなどをつけて食べていました。食材のすべてを無駄なく使う「いかメンチ」は、先人の知恵と愛が詰まった津軽地域の食文化であります。

「ひつつみ汁」は、青森県南東部に伝わる郷土料理です。寒冷で古くは米作りに向かなかったため畑作地帯が広がる南部地方では、雑穀や小麦粉、そば粉を使った料理が古くから伝わっていました。こねた小麦粉をつかんで引っ張り、小さくちぎって鍋に入れるところから「ひつつみ」という名前がついたと言われています。具や出汁は地域性や季節によって様々で、沿岸部ではカニや魚介、山間部では鶏肉を多く使います。

その他にも、青森県といえば、「りんご」の名産地として知られていますが、その生産量は全国の約6割を占めています。りんごは、「1日1個で医者いらず」ということわざがあるように、食物繊維やビタミン、ミネラルなど豊富な栄養素を含んでおり、高血圧などの生活習慣病の予防にも効果的だと言われています。中でも、りんごの皮には「ポリフェノール」が多く含まれて、このポリフェノールには抗酸化作用や老化防止効果などがあり注目されています。給食では、衛生面を考慮して皮をむいて提供しますが、ご家庭で食べる際には、よく洗って、ぜひ皮ごと食べてみてください。

## 給食レシピ ★いかメンチ★

青森県の郷土料理でもある「いかメンチ」を給食風にアレンジしました！

### 《材料(中学年 4 人分)》

いか	150g
キャベツ	60g
玉ねぎ	40g
人参	20g
小麦粉	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
揚げ油	適量

### 《つくり方》

- ①キャベツ、玉ねぎ、人参はみじん切り、いかはさいの目に切ります。  
(ご家庭で作る場合、いかは冷凍のカットされているものを使用しても大丈夫です。)
- ②①で切った野菜といか、小麦粉、塩、こしょうを混ぜ合わせ、小判型に成型します。  
※水分は、様子を見て調整してください。
- ③160℃に熱した油で揚げたら、完成です。