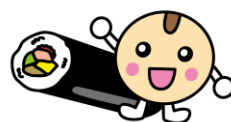


2月給食だより

令和 8年 2月
江戸川区立大杉第二小学校
校長
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！



炒り大豆を使った給食メニュー

炒り大豆・・・20g

ごぼう・・・1/2 本

赤みそ・・・100g

酒・・・大さじ1

さとう・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

ごま油 少々

ごま適量

『鉄火みそ』

1. ごぼうはさがきにして、水にさらす。
2. 鍋にごま油を入れて、ごぼうを炒める。
3. すき通ってきたら、大豆と調味料を入れて、煮詰めてできあがり。

*ごはんと食べるとおいしいです。
大豆の水煮を使ってもOK！

2026年の
恵方は
なんなんとう
「南南東」

恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいますとされる“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。



“あること”ができると素敵に変身！

～はしの持ち方、気にしていますか～

「あること」とは・・・
「はしの持ち方」です。
はしを正しく持って使えるようになると、料理が上手に美しく食べられます。

正しいはしの持ち方



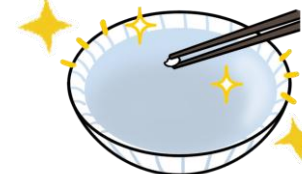
①上のはしは、えんぴつのように持つ。②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに
食べられる！



はしを正しく持つと、細かい骨をとったり、身を上手に分けられたりできます。

お茶わんも
ピカピカ！



はしを正しく持つと、茶わんについたごはんつぶや小さな野菜も、ピンセットのようにつまむことができます。

素敵な
大人になれそう！



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからも「ステキな人だな」と思われることでしょう。

手指を使い、五感を育てる「皮むき」！

旬のかんきつ、食べていますか？

これから春にかけて、「いよかん」「ぽんかん」「デコポン」「せとか」「きよみ」といったかんきつ類が、給食に登場します。が・・・包丁で切った面だけをかじって、中の房はそのまま、皮をむかずにかじりついて、汁だけ吸うなど、なんとも残念な食べ方をしている人を見かけます。

みかんなどのかんきつ類は、持ち運びが便利で、スポーツ時の捕食にもぴったり。すじにビタミンC、房には食物繊維が豊富なので、できれば房ごと食べるのがおすすめです。

