

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

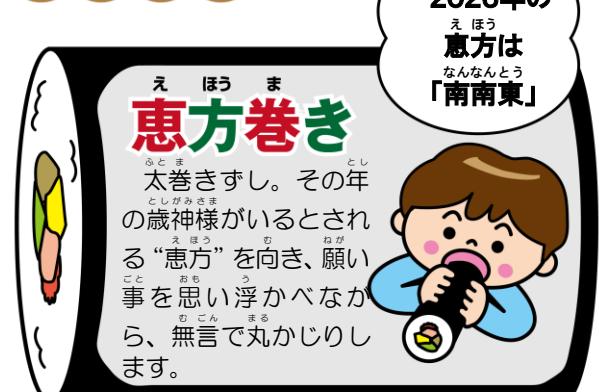
1年の幸福を願う「節分」の行事

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（邪氣）”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すが、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



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』

- ごぼうはささがきにして、水にさらす。
- 鍋にごま油を入れて、ごぼうを炒める。
- 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。

*ごはんと一緒に食べるとおいしいです。
大豆の水煮を使ってもOK！

“あること”ができると素敵に変身! ～はしの持ち方、気にしてますか～

「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。



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

さかな
魚がきれいに
食べられる！



ちゃ
お茶わんも
ピカピカ！



すてき
素敵な
大人になれそう！



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。

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
につまることができます。

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で、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。

