

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

太巻きすし。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」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

給食レシピ 【牛肉のしぐれ煮】

材料（1人分）

油…0.3g 牛肉…10g ごぼう（ささがき）…5g しょうが（せん切り）…0.3g
酒…1g しょうゆ…1.5g みりん…1g 三温糖…1g

作り方

- ① ごぼうは切った後、水にさらしてアクを抜く
- ② 牛肉・ごぼう・しょうがを炒める
- ③ 調味料を入れて、水分が飛ぶまで煮る

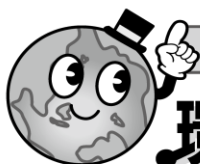


3年生 バイキング給食

1月26日（月）に、3年生でバイキング給食を行いました。

全部で8品の料理を用意しました。ルールを守り、仲良く楽しく食べることができました。

献立 わかめごはんおにぎり ナポリタン 鶏のから揚げ 五目たまご焼き
フレンチサラダ 小松菜のお浸し フライドポテト フルーツ白玉



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、
使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域で
とれたものを選ぶ。



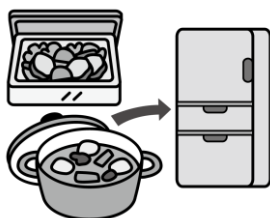
すぐに使うなら消費期限・
賞味期限の近いものを選
ぶ。



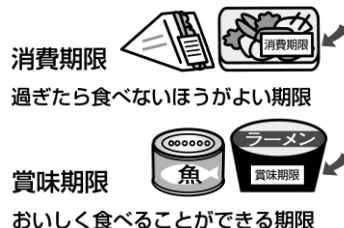
冷蔵庫を整理し、
詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷まして
から冷蔵庫に入れる。



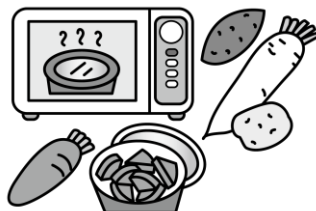
消費期限と賞味期限の違いを
理解し、食品を使い切る。



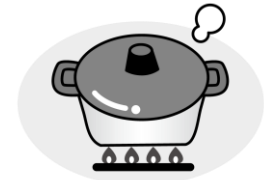
炊飯器は、保温時間
を短くする。



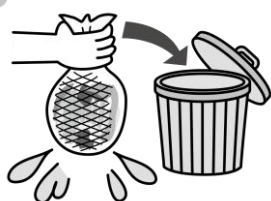
根菜類の下ごしらえに
電子レンジを利用する。



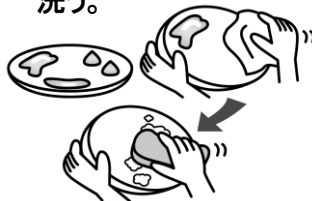
ガスの炎は、鍋底からはみ
出さないようにする。



生ごみは、水気をよく
切ってから捨てる。



食器や調理器具は、
汚れを拭き取ってから
洗う。



食器を洗うときに水を
流しっぱなしにしない。

