



# 2月給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 渡邊 祐紀

## 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、柊鰯ヒラギイワシ（別名ヤイカガシ）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」



※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。

## 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・うがいをすること、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。

また、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。

花粉に  
負けない！



スギ花粉症では、  
トマトに注意が  
必要です。





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。



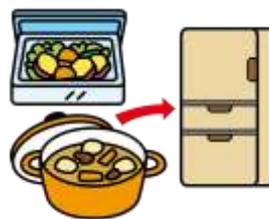
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



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。



## ❀ 今月の給食について ❀

### 2日(火) 節分献立

節分とは毎年2月3日頃におこなわれる年中行事です。

「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

給食では魔除けや邪気払いの意味が込められている大豆を使った大豆入りの五目ごはんを提供します。“畑のお肉”と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を持つ大豆は筋肉の維持や骨の健康にも最適です。無病息災の栄養満点な健康食品として食べましょう♪



### 4日(水)・5日(木)・9日(月)・17日(火)・27日(金) リクエスト給食

★印の給食は各クラスであがったリクエスト1位の献立です。

詳細は12月の給食便りをご覧ください。揚げパンなど学校給食と言ったら、コレ!というような定番の献立ですが、学校を卒業するとなかなか食べる事が出来ないものばかりです。3年生の給食回数も残りわずかになってきました。味わって食べてくださいね。

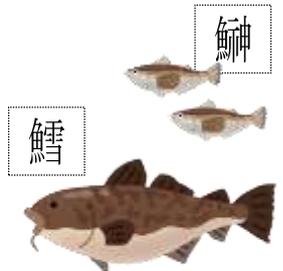


### 19日(木) 郷土料理・山形県

山形県は、東北地方の南西部に位置する県です。日本海に面し、豊かな自然と「さくらんぼ」や「米沢牛」などの特産品、蔵王・月山・出羽三山などの名峰、庄内平野、最上川、銀山温泉などの歴史・文化・温泉に恵まれ、南北に置賜・村山・最上・庄内の4つの地域で異なる魅力を持つ、四季折々の美しい景観と文化が特徴の県です。また、冬になると雪深い地域も多く、昔から冬に備え、春から夏にとれた山菜や野菜を干したり、塩漬けにしたりして保存する食文化が根づいています。



『タラの田楽』は、鱧に田楽味噌をかけたものです。本来は12月頃の脂が乗ったハタハタを素焼きにし、甘味噌を塗って香ばしく焼く、“ハタハタの田楽”が庄内地方や秋田県などで食べられる冬の定番郷土料理なのですが、ハタハタが不漁の為、庄内地方で冬に旬を迎える「真鱧(マダラ)」、通称「寒ダラ」が有名なので、タラに田楽味噌をかけて提供します。



『おみ漬け』は、山形特産の青菜(せいさい)を刻み、大根や人参などと一緒に醤油や塩で漬け込んだ、シャキシャキした食感と爽やかな辛みが特徴の伝統的な漬物です。近江商人(江戸時代から明治にかけて近江国(現・滋賀県)を拠点に、全国を行商して活躍した日本三大商人の一つ)が広めた「近江漬(おうみづけ)」が訛ったという説があり、ご飯のお供やお茶漬けに入れるなど様々な食べ方で楽しまれています。今回は青菜が手に入らないので、小松菜で代用しています。



『芋煮』は、秋の味覚である里芋を主役に、牛肉(庄内では豚肉)、ねぎ、こんにゃくなどを醤油(庄内は味噌)で煮込む、山形を代表する郷土鍋料理です。稲刈りが終わる秋に家族や友人と河川敷などで大鍋を囲む「芋煮会」という行事食として親しまれ、県内でも地域によって味付けや具材に違いがあるのが特徴です。今回は豚肉を使用しています。

## 26日(木) 世界の料理・ポーランド

ポーランドはバルト海に面した東欧の国です。クラクフの街には、中世の旧市街を見下ろす14世紀のヴァヴェル城の他、旧市街のリネク・グウヴヌィ広場にはルネッサンス時代の交易所であった織物会館があります。近郊にはアウシュヴィッツ=ビルケナウ強制収容所博物館や、地下のホールやトンネルが残る広大なヴィエリチカ岩塩坑があります。



『カナペツ・ピオセンナ』は、パンにポテトサラダをのせたオープンサンドイッチです。カナペツ=サンドイッチ、ピオセンナ=散りばめたという意味で、具体的な具材に厳密な決まりはなく、様々な具を自由に乘せて楽しむ料理です。今回のパンはソフトフランスパンを使用しています。



『ピゴス』は、ザワークラウト（発酵キャベツ）と生キャベツ、多種類の肉、ソーセージ、きのこを数日かけて煮込む、伝統的な「狩人のシチュー」です。狩りに出た時の獲物の肉で作るため、ジビエ料理としても知られています。ザワークラウトの適度な酸味と肉の旨味が特徴で、煮込めば煮込むほど美味しくなる、家庭の定番料理です。学校で発酵キャベツを手作りすることができないので、今回は酸味の無いあっさりとしたソーセージのシチューになります。



『フルスカ・ス・カプスティ・ペキンスケイ』は白菜のサラダです。フルスカ=サラダ、カプスティ・ペキンスケイ=中国のキャベツ（白菜）という意味を持っています。シンプルな酢、塩、油でドレッシングを作り、様々なハーブを使って香りをつけていきます。



## ☆コマⅡ ちょこっとレシピ☆



作る量に合わせて調整してください。

### 材料（1人分）

バター・・・4g

さとう・・・4g

たまご・・・6g

牛乳・・・8g

小麦粉・・・15g

BP・・・0.3g

（ベーキングパウダー）

ココア・・・3g

チョコチップ・5g

粉糖・・・0.2g

## チョコっと気持ちを込めて♡ココアケーキ

### 作り方

- ① 下準備をする。【バターを常温に戻しておく。】【小麦粉、BP、ココアを合わせて2回くらい振るっておく。】【オーブンを170度に予熱する。】【型にオーブンシートを敷く。（1人分のカップでもOK）】
- ② バターがクリーム状になるまで泡立て器でしっかりとまぜる。
- ③ 砂糖を加え、白っぽくふんわりするまで混ぜる。
- ④ 卵を数回に分けて入れて、その都度よく混ぜる。
- ⑤ 卵が混ざったら、牛乳を入れてしっかりと混ぜる。
- ⑥ 振るっておいた粉類を一度に加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑦ 8割ほど混ざったら、チョコチップを加え、むらなく混ぜる。
- ⑧ 型に流し入れて、平らにならしたら、170度のオーブンで約40分焼き、竹串を刺して、何もつかないなら取り出す。
- ⑨ 冷めたら、好みの大きさにカットして、上から粉糖をかけて完成！



粉糖は飾りなので、無くても大丈夫です。チョコチップがなくても美味しいですよ★