



# 2月給食たより

令和7年2月号  
杉並区立高井戸第四小学校  
校長 本橋 忠旗  
栄養士 佐藤 由佳

2月は節分、そして立春と春を迎える行事がありますが、気温をみると1年で最も寒さの厳しい時期です。また、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。バランスの良い食事をこころがけ、十分な睡眠を確保するなど、体の抵抗力を高めて、元気に過ごしてほしいと思います。

## 年中行事に か 欠かせない

## 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



## なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

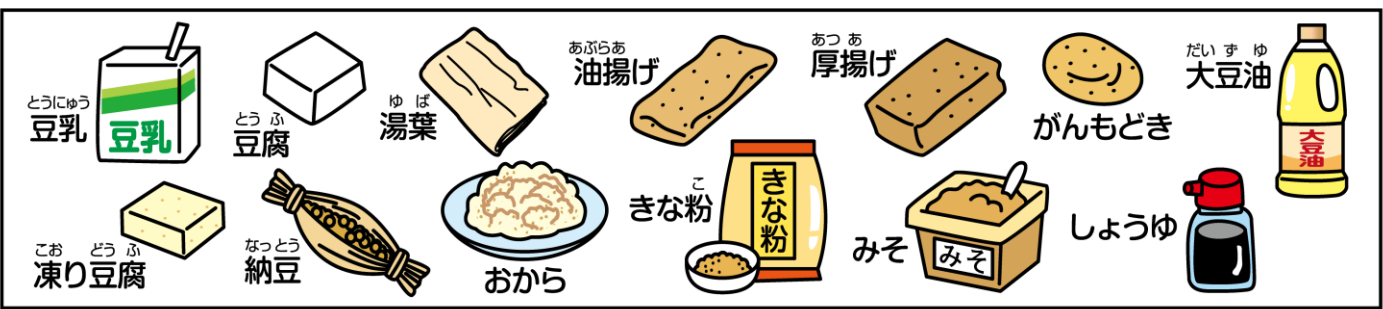
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

## 大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



## 大豆からできるもの



## ☆2月の献立から☆

### ★節分ごはん、いわしのさんが焼き（3日）

2日の節分にちなんだ献立です。節分ごはんは、大豆とじゃこを混ぜ、刻みのりをかけたごはんです。さんが焼きは千葉県郷土料理です。いわしやあじなど新鮮な魚を味噌と一緒に細かくたたいた「なめろう」という料理を焼いたものです。漁師が山仕事に行くとき、あわびの殻にごはんとなめろうを入れて持参し、山の家で食べたので山家(さんが)焼きと呼ばれるようになったと言われています。

### ★おこと汁（7日）

2月8日は「事始め(ことはじめ)」といって、畑仕事を始める目安となる日です。おこと汁は、この日に無病息災を祈って食べるおみそ汁です。

### ★ブラウニー（14日）

14日は、「バレンタイン」です。そこで、給食室から、子どもたちみんなへのバレンタインでチョコレートを使ってブラウニーを作ります。調理員さんがひとつひとつ丁寧に作ってくださいます。よく味わって食べてください♪

### ★キョндン（17日）

キョндンは、韓国料理で、日本でいうおだんごのことです。キョンが「玉」、ダンが「まとまり」を意味します。もち米やキビなどの粉をねって生地を作り、一口サイズに丸めたものを茹でて作ります。韓国では、中にあんこなどの具を入れたり、表面に黒ごまやきな粉をまぶしたりします。

## 6年生が考えたメニューが登場します！！

6年生の家庭科の授業で1食分の献立のたてかたを学習しました。授業の中で、給食の献立をたてる上で大切にしていることなどをお話しさせていただきました。みなさんたくさん考えてくれてどれもよい献立でした。2月は4つの献立、3月は3つの献立が登場します！楽しみにしててくださいね♪

#### ★12日

麦ごはん  
チンジャオロース  
小松菜の  
ごまじょうゆ  
かきたまスープ  
牛乳

#### ★18日

麦ごはん  
豆腐ハンバーグ  
もやしと小松菜の  
ナムル  
みそ汁  
牛乳

#### ★20日

セサミトースト  
小松菜とベーコン  
のサラダ  
コーンスープ  
牛乳

#### ★21日

麦ごはん  
鮭のつつみ焼き  
野菜のごまだれ和え  
小松菜と高野豆腐入り  
みそ汁  
牛乳

#### ★3月に実施

麦ごはん	麦ごはん	小松菜炊き込みごはん
鶏肉の照り焼き	たららのフライ	ぶりの香味焼き
小松菜のごま和え	トマトソースがけ	きんぴらごぼう
みそ汁	いそ和え	高野豆腐のおみそ汁
牛乳	みそ汁	牛乳
	牛乳	



※子供たちの考えてくれた献立をベースとし、給食に出せるように整えてあります。