

2月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2026年1月



立春

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！



【節分献立】

2月3日（火）

牛乳

五目ごはん

〇いわしの梅煮

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」



※硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は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。（消費者庁HPより）



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。「きな粉揚げパン」は、揚げたパンにきな粉と砂糖、塩少々を混ぜたものをまぶして作ります。

大豆からできるもの



バレンタイン献 牛乳・ 焼き肉ピラフ

♡ハートのコロッケ（じゃが芋とさつまいものほんのり甘いハート型のコロッケです。）

♡ハートマカロニのスープ（ホワイトソルガムという雑穀が原料のマカロニです。）



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方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、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。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ことがあります。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。



スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。



QRコードでも
アクセスできま
す！

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。

