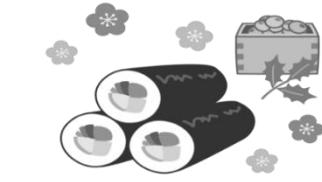


# 給食だより

## 2026年2月号



2月には「立春」と「雨水」と呼ばれる日があります。立春は春の始まりを示す日で、雨水は雪が雨へ変わり、雪だけが始まる頃を指します。暦の上では春になる時期ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。適度な換気と水分補給をして、体調管理に気を付けましょう。



2月3日は



節分には「鬼は～外！福は～内！」と言って豆をまき、豆を年の数だけ食べるという風習があります。「鬼」は、冬の寒さや病気・災難などの悪いことを表し、豆を食べることは健康（まめ）に暮らしますようにという願いが込められています。

※固い豆は窒息や誤飲防止のため、5歳以下の子供には食べさせないようにしましょう。



恵方巻 今年の恵方は【南南東】

恵方巻とは、節分の夜に食べる縁起が良いとされている太巻き寿司のことです。春を迎える節分の日に一年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、その年の恵方に向かい、無言で丸かじりする習わしです。恵方巻の具材は、七福神の【7】にちなみ、7種類入れると良いとされています。ご家庭でも作って一年の健康と幸せをお祈りしましょう。

定番の具材にはそれぞれ縁起の良い意味が込められています

きゅうり

名前から「9つの利益」



えび

紅白の色から「めでたい」

だし巻き卵

黄色から「金運良好」

うなぎ、あなご

力強さや長い姿から「出世」「長寿」

しいたけ

傘の形が陣笠に似ていることから「護身」

かんぴょう

細く長いことから「長寿」

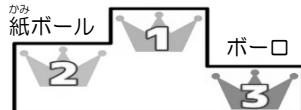
桜でんぶ

鯛の身をほぐし赤色から「めでたい」



まめ だいが 豆まきの代替えアイテム TOP3

こほうそう 個包装のお菓子



これなら小さいお子様でも  
安全に楽しめますね！

ラップで簡単！恵方巻の作り方

- ① 海苔のサイズよりひとまわり大きいサイズのラップを用意して、その上に海苔を置き、上部2cm程、下部5mm程空けて、酢飯を均一に広げます。
- ② 酢飯の中央より下にお好みの具材を並べます。
- ③ 手前側をラップごと持ち上げて一気に巻き、形を整えて馴染ませたら出来上がりです。

ポイント

酢飯はのせすぎないように、桜でんぶなど細かい具材は、上部側に置くと巻きやすいですよ。

※海苔は、子供にとって噛み切りにくい食材なので、気を付けて食べさせましょう。



豆知識

見つけてみよう！有機JASマーク

有機JASマーク



有機JASマークは、農薬や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として、自然界の力で生産された食品を表しており農産物や畜産物のほか、加工食品などにも付けられています。体にも環境にもやさしい有機栽培のことや商品のラベルについて考えるきっかけになればと思います。

