



給食だより



令和7年度2月号
狛江市立狛江第一小学校

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日にあたる節分には、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。

各地で違う「節分」

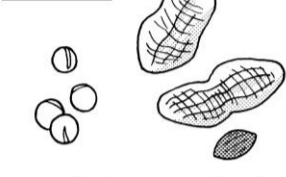
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



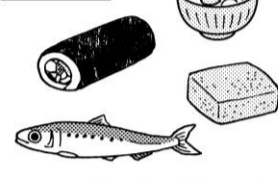
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆を炒ったもので、豆まきや自分の年齢の数+1個食べて1年の幸福を願います。



よくかんで食べよう！

2026年の恵方は「南南東」です

恵方巻き

太巻き寿司で、その年の歳神様がいらすとされる恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



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？

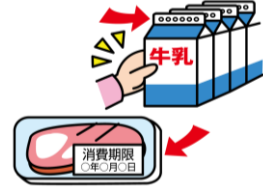
私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーをつくる際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因のひとつと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」をすすめることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか。

買い物

家にある食材を確認し、使いきれ的分だけ買う

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ

すぐ使うなら消費・賞味期限の近いものを選ぶ

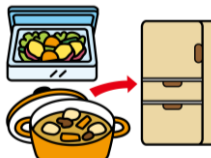


保存

冷蔵庫を整理し、詰め込みすぎない

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



調理

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



片付け

生ごみは、水気をよくきってから捨てる

食器や調理器具は、汚れをふき取ってから洗う

食器を洗うときに水を出しっぱなしにしない

