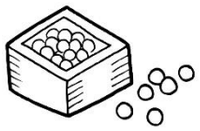
給食だより

令和５年度２月号　大泉第二中学校

令和６年１月３０日　　校　長　　関　　基　雄
栄養士　　小林　百合子

２月３日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。
今回は、節分の由来について紹介していきます。



について知ろう！

節分とは、「季節を分ける」ことを意味し、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。
しかし、旧暦では、立春が年の始まりにあたることから、いつのまにか節分といえば、立春の前日をさすようになりました。立春を新年と考えれば、節分は大晦日で、そこから特別な意味を持つようになったようです。前の年の悪い気（邪気）を追い払い、新年を幸多き年として迎えられるように追儺（ついな）という行事が行われるようになりました。もとは宮廷で行われていたもので「鬼やらい」ともいい、そのなごりの一つが豆まきです。

どうして、豆をまくのか？

昔は、鬼が悪い出来事や災いを運んでくると考えられていました。豆には邪気を払う霊力があると信じられていたことと、鬼の目つぶしの意味から、豆を投げて鬼を退治し（＝魔滅（まめ））、福を呼び込む慣わしとなりました。「生豆を使って、拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある。」と言われているため、炒り豆を使用します。

2月 の献立より

◇２日（金）　**節分（３日）**
いわしのかばやき丼・もやしと小松菜の辛子和え・呉汁
２月３日（土）は**節分**です。節分にちなんで、**鰯**と**大豆**を使ったメニューです。しっかり食べて、鬼（病気等の悪いもの）を退治しましょう。

◇９日（金）　**初午（はつうま）（１２日）**
きつね寿司・白身魚の石垣揚げ・豚肉と野菜のすまし汁
２月１２日(月)は**初午**です。今年は、祝日の振替休日のため、給食では一足早く関連した献立にしました。この日には古くから稲荷詣でをする風習があり、日本各地の稲荷神社で油揚げを奉納するそうです。
給食では、初午にちなんで甘辛く炊いたきつね（油揚げ）を使って**きつね寿司**を作ります。

◇１９日（月）　**食育の日**（毎月１９日）
ご飯（新潟県産ミルキークイーン）・和風ハンバーグきのこあんかけ
・コーンポテト・根菜のごま汁
今月の食育の日のお米は“新潟県産ミルキークイーン”です。ミルキークイーンは、もち米のようなモチモチとした食感が特徴です。こしひかりをもとに改良して作られた品種で、茨城県で誕生し、今では、全国で栽培されています。冷めても柔らかくおにぎりやお弁当にも最適なお米です。

◇28 日（水）　**旬の食材　東京うど**
ご飯・ししゃもの甘辛焼き・東京うどの和風サラダ・のっぺい汁
江戸野菜の東京うど（練馬産）を使用して、サラダを作ります。

リクエストの多かったメニューの中から、今月は…

６　日（火）　焼肉チャーハン　おかしな目玉焼き
８　日（木）　コーンポタージュ
１４日（水）　チョコチップケーキ
２９日（木）　フレンチトースト

が登場します。楽しみにしていてください。