きゅうしょくだより　2月号

練馬区立開進第一小学校

２月３日は節分です！

季節の分かれ目を「節分」と言います。もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を節分と呼んでいました。

今では、「立春」の前日だけ節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように１年が始まる大切な日と考えられており、立春の前日の節分は、大みそかのような位置付けで大切にされていたようです。

節分の日にする「豆まき」は「鬼は外！福は内！」と唱えながら、家の中や出入り口にまいて、鬼（邪気）を払い、自分の年齢の数（または年齢＋１粒）の豆を食べ、１年の幸福を祈ります。

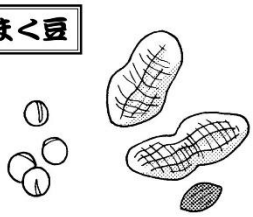
各地で違う節分

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

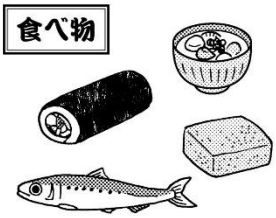
多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分は唱えなかったりします。

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ゃくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026

〔２月のこんだてから〕

３日　節分メニュー

節分の給食は、いわしの蒲焼き丼、鬼のかまぼこ入りの節分汁、きなこまめです。

４日　練馬区産ねぎ一斉給食

練馬区から提供された区内産のねぎを使用して、すき焼き風煮を作ります。

６日　岐阜県郷土料理

鶏ちゃんは鶏肉と野菜を炒めて食べる料理です。

すったて汁の「すったて」とは、すりつぶした大豆のことです。すったて汁はすりつぶした大豆を入れた汁物です。

１０日　キムタクごはん

キムタクごはんの「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことで、長野県塩尻市で人気の給食メニューです。練馬大根のたくあん漬けを使用して作ります。

１９日　浦上そぼろ

浦上そぼろは、長崎の浦上地区で作られた郷土料理です。名前にそぼろとついていますが、ひき肉は使わず、細切りの豚肉と野菜を甘辛く炒めて作ります。

２４日　シェパーズパイ

シェパーズパイはイギリスの家庭料理です。パイ生地の代わりに、マッシュポテトをのせて焼き上げたものです。

１月に使用した食材の産地について

野菜・果物：ねぎ（練馬区）・だいこん（練馬区）・キャベツ（練馬区）・にんじん（千葉）・かぶ（千葉）
ほうれん草（群馬）・いよかん（愛媛）・りんご（青森）・甘平（愛媛）

肉：豚肉（北海道・栃木・茨城）・鶏肉（青森・宮崎）

魚：たら（北海道）・まだい（長崎）・くじら（北西太平洋）・ちりめんじゃこ（兵庫）