



# 2月給食だより

令和7年1月30日  
練馬区立大泉小学校

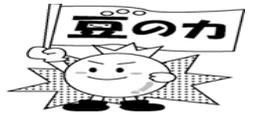
2月は一年で一番寒い季節です。寒くなってくると人間の身体は低温に適応するように変化しますが、十分な栄養をとって身体に抵抗力をつけておかないと、人より寒さを感じてかぜをひきやすくなります。身体の温まるものを食べて元気に過ごしましょう。



## どうして節分に豆をまくの



今年の節分は2月2日です。節分には豆まきをしますが、なぜ豆をまくのでしょうか？節分とは何の日なんだろう？



### Q.節分ってなんだろう？

節分は『季節を分ける』という意味です。もと、春・夏・秋・冬の始まりである、立春・立夏・立秋・立冬の前日は全て『節分』と言われていました。昔のお正月は、立春と同じぐらいの時期だったので、立春の前日がおおみそかのように大切にされて、豆まきなどの行事が行われるようになったようです。やがて立春の前日だけが『節分』と呼ばれるようになりました。



### Q.恵方巻きはいつからあるの？

今から約90年前(1932年)ごろに、大阪の寿司屋さんの組合が恵方巻きを売るために宣伝のチラシを作ったことが始まりのようです。このチラシには『その年の恵方に向けて無言で1本の巻き寿司を丸かぶりすれば、その年は幸運に恵まれるということでありました。』と書いてあったそうです。

### Q.豆をまくのはなぜ？

昔は、病気や災害など、人の力で防ぐことができない恐ろしいことは、鬼のしわざだと考えられていました。豆をまくのは、新しい年に災いが起こらないように、鬼を追い払うためです。豆まきに大豆を使うのは、大豆には神様の力が宿っていると考えられていたからです。鬼の目(魔目)に大豆をぶつけることで、『魔滅』、つまり魔物を滅する(退治する)という意味もこめられていました。

### Q.今の恵方巻きのブームは誰が作ったか？

では最近の恵方巻きのブームはいつ、誰が作ったのでしょうか？そのブームのきっかけは、セブンイレブンです。今から36年前の1989年に、広島県のセブンイレブンで働いていた野田さんが【大阪には節分にふと巻き寿司を食べる習慣がある】という話を聞いて、セブンイレブンで売り出したのが始まりで、そこから全国に広まったようです。

## 2月のこんだてより



### 【節分の給食】

節分にちなんで、2月3日は鬼退治には欠かせないきび団子の材料の“きび”をいれた【きびごはん】、鬼の嫌いなイワシは【フライ】にします。そして、鬼のかまぼこを入れた【節分汁】を作ります。【きなこ豆】も食べて、体の中からも鬼を退治する予定です。

### 【新潟の郷土料理】2月18日

タしかつ丼は新潟生まれの卵とじないカツ丼です。揚げたトンカツにだしのきいたタレをかけてご飯のにせて食べます。スキー汁はオーストリアの軍人のレリヒ少佐が日本に初めてスキー紹介した時に、冷えきった体を温めるのに食べた料理だそうです。

### 【埼玉の郷土料理】2月25日

【かてめし】は埼玉県の秩父地方の郷土料理です。この地域では昔は米があまりとれなかったため、ご飯の量を増やすために、家にある野菜などを混ぜて食べていたものです。【みそポテト】は市場に出せないような小さなじゃが芋を天ぷらにして甘味噌をつけて食べていました。大泉小では人気のある料理です。

### 【6年生のリクエスト給食】

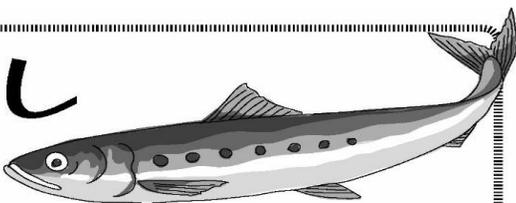
毎年6年生に【卒業までにもう一度食べたい給食】のアンケートを実施しています。今年もいろいろなリクエストがありましたが、2月と3月の給食で取り入れていきます。予算等の都合で全部にはお答えできませんが、できる範囲で作ります。お楽しみに！

### 今月の産直野菜

- ★北海道舟山農産から 七分づき米
- ★東京都八王子市、立川市から 小松菜、白菜、キャベツ、さつまいも、長葱、大根、かぶ
- ★東京都檜原村から まいたけ
- ★和歌山県紀ノ川から いよかん ★青森県から りんご が届きます。

### 今日の食べもの

## いわし



オニはいわしがきらいなので、節分の日にいわしを食べる風習があります。いわしは、いろんな形になって食たくに登場しています。ちりめんじゃこやしらすばし、にぼし、ごまめなど。むかしから欠かせない魚なんですね。でも、最近ではだんだん数がへってきています。人間が自然に手を加えずすぎたえいきょうのようです。海の中も自然のままにしておくことが、どの生きものにとってもいいことなんですね。

## チョコチップマフィン



材料	6個分の材料	作り方
たまご	1個	①薄力粉、ベーキングパウダー、ココアはまぜあわせて、ザルなどでふるっておきます。
砂糖	60g	
牛乳	50cc	②ボールにたまごを割り入れて、泡立て器でよくほくします。
あぶら	20g	
薄力粉	70g	③2に砂糖、油をいれて、よくまぜ合わせます。
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
ココア(ピュアココア)	13g	④3に1の粉をいれて、ゴムベラでさくります。
チョコチップ	25g	
無塩バター	30g	⑤バターは湯せんでとかすか、電子レンジで加熱してとがして4にいれてまぜます。
マフィンカップ 小	6枚	
おいしく作るポイント		⑥カップに均等にいれます。 ⑦180度に余熱したオーブンで18~20分焼きます。竹串をさしてべちゃっとしたのがついてこなければ焼けています。
1. きちんと材料は計る。		
2. まぜかたに注意。よくまぜるところ、さっとまぜるところを区別する。		
3. 余熱したオーブンで焼く。		