



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、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。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー

花粉に負けない！



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされているとされています。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。



2月の使用食材予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米・「令和7年産 岩手県産ひとめぼれ」を購入しています。

魚・銀サワラ／チリ サバ／ノルウエー えび／インドネシア 銀ザケ／チリ

肉・豚肉／青森 鶏肉／山梨 豚ガラ／茨城 鶏ガラ／栃木

野菜・ごぼう／茨城 小松菜、白菜、人参／練馬、埼玉 にら／千葉 玉ねぎ／長崎

しょうが／高知 にんにく／青森 長ネギ／千葉 きゅうり／埼玉、宮崎 キャベツ／愛知

たけのこ／福岡 セロリ／香川 ほうれん草／埼玉 大根／練馬 じゃが芋／北海道



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？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。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、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一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）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



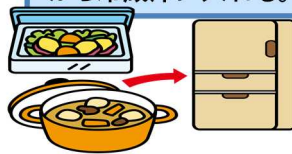
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



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。



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。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



* 今月の献立から *

2月12日(木) ☆ナシゴレン(インドネシア)☆

インドネシアやマレーシアで親しまれている「インドネシア風焼き飯(チャーハン)」です。インドネシアの国民食として知られ、米を主役としたスパイシーで奥深い味わいの特徴です。

材料(4人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| ◎ご飯 4人分(720g) | ◎トマトケチャップ 大さじ |
| ◎豚肉 140g | ◎ウスターソース 大さじ 1/2 |
| ◎むきえび 100g | ◎しょうゆ 小さじ 1 |
| ◎酒 小さじ 1 | ◎ワイン(白) 小さじ 1/2 |
| ◎玉ねぎ 1個(200g) | ◎塩 小さじ 1/4 |
| ◎にんにく 1/4 本(50g) | ◎こしょう 少々 |
| ◎しょうが 小さじ 1/2 | ◎チリパウダー 小さじ 1/2 |
| ◎にんにく 小さじ 1/2 | ◎水 100 cc程度 |
| ◎オリーブ油 小さじ 1 | ◎ドライパセリ(お好みで) |

作り方

- ①玉ねぎ・にんにくをみじん切りにする。
- ②しょうが・にんにくをみじんぎりにする。
- ③豚肉1cm角切り、むきえびは酒につけておく。
- ④フライパンにオリーブ油・しょうが・にんにくを入れて火をつけ、玉ねぎを入れ透明になるまで炒める。
- ⑤豚肉・にんにくを入れて炒める。
- ⑥水・調味料を入れて煮る。
- ⑦豚肉に火が通ったらむきえびを入れ、水分がなくなるまで、かき混ぜながら煮る。
- ⑧ごはんを混ぜ合わせて、出来上がりです。

