



# 2月 給食だより

R 8. 1. 29  
練馬区立八坂中学校  
校長 代市 利光  
栄養士 虞 申佳



## 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、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”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



よくかんで  
食べよう！

■ 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。



### 恵方巻き

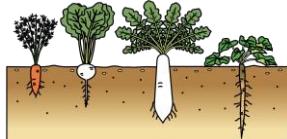
太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の  
恵方は  
「南南東」



### ～2月の献立より～

旬の食材・・・菜の花、小松菜、人参、ねぎ、ぶり、きのこ類等



### ★季節・行事等の献立

#### ・アンコール給食

全校生徒にもう一度食べたい給食を選んでもらい、給食委員が集計してくれました。

＜結果＞ 1位…みそつけ麺 2位…ねりまスパゲティ 3位…うぐいす揚げパン  
4位…ガーリックフランス&ココアパン 5位…五目あんかけ焼きそば



2月と3月に予定しています。詳しくは、裏の献立表をご覧ください。給食室前にも順位表を貼りだします。

#### ・節分・立春の献立（3日）

今年は2月3日が節分です。その次の日で立春をいいます。暦の上では春になります。菜の花と、いり卵で菜の花に見立てた「菜の花ごはん」を作ります。春が旬のさわらで「さわらの西京焼き」になります。「福ふく豆」も加えました。



立春。

#### ・練馬ねぎの日（10日）…「鶏肉のねぎ塩だれ」

練馬区産のねぎを、区内の小中学校の給食で一斉に使用しています。

旬の新鮮な地場産ねぎの美味しさを味わってください。

#### ・食育の日献立（18日）日本の郷土料理を紹介しています。

大分県竹田市の「あいませ」です。山菜などの野菜をせん切りにし、出汁と醤油で煮ます。お祝いの席でも食べられている「おもてなし料理」です。



#### ・3年生応援献立（20日）…「ソース勝つ丼」「winnerのベジタブルスープ」「いい予感ゼリー」

#### ・世界の料理 韓国（24日）

「キムチチャーハン」「チーズタッカルビ」「トックスープ」