

2月 給食だより



令和8年2月
萩野台共同調理場

2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるよう、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養、手洗い、うがいを心掛けましょう。

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（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、節分に「恵方巻き」を食べますが、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「商売がうまくいくように」「運がよくなるように」と縁起がいいものとして食べ始めたのが、広がっていったとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

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。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



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、無言で丸かじります。

2026年の
恵方は
「南南東」



大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの

