

2月食育だより



令和8年2月皆野町学校給食センター

三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

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。2日に黒糖福豆を給食に出します。お楽しみに。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻き寿司。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。給食では、2日は手巻き寿司です。好きな具材を巻いて食べましょう。

2026年の恵方は「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、窒息する危険性があるため、気をつけてください。

ブロッコリーのヒミツ

このツブツブの部分は何が知ってる？

Hi!

ほくはブロッコリー

花のつぼみなんだ

菜の花が咲くんだよ

ビタミンC

食物せんい

β-カロテン

鉄分

葉酸

おいしく食べてね!

じょうぶな体づくりのお手伝いをするよ!

ジビエ給食 第3弾!

《 今月の食に関するお話し♪ 》

「ジビエウインナーのケチャップ和え」



2月17日の給食に秩父地域で捕獲されたシカ肉を使用したウインナーが登場します。給食センターで焼き上げてから、特製のケチャップソースにからめます。

栄養満点でヘルシーなシカ肉の「ジビエウインナー」
コッペパンにはさんで食べてください。お楽しみに♪