

2月食育だより



令和8年2月発行 第31号
王寺町立学校給食センター

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」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った風習が始まりとされています。(※諸説あります)



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
たべよう

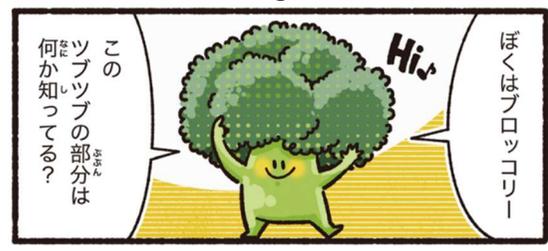
恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

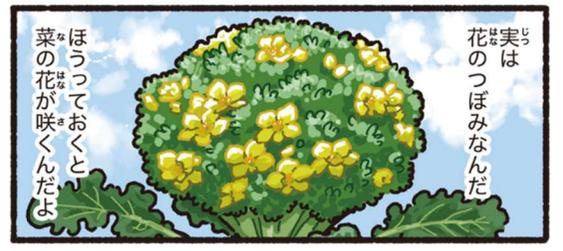
太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



☆旬の野菜：ブロッコリー



2026年度より指定野菜に昇格します!



指定野菜とは、消費量が多い野菜や多くなることが見込まれる野菜で、安定的に供給することを目的に現在14種類の野菜が指定されています。
(キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト なす にんじん ねぎ はくさい ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう)

給食レシピ

きりぼしだいこん からいた 切干大根のピリ辛炒め

＜材料＞ 4人分(給食の副菜の量)

豚ひき肉	50g	濃口醤油	8g
ほうれんそう	40g	砂糖	4g
きりぼしだいこん 切干大根	16g	トウバンジャン	少々
にんじん	16g	ごま油	1.2g
しろ	3.2g	サラダ油	適量

＜作り方＞

- ほうれんそう…1~2cm幅 きりぼしだいこんみず もど
- フライパンに油を熱し、豚ひき肉、にんじん、切干大根を炒める。
- 調味料を加える。
- ほうれんそうを加え、他の材料となじんできたら香りづけにごま油を加える。

食べものの俳句

あら 冬ともなや 昨日は過ぎて 河豚汁

作・松尾芭蕉 季語・「河豚汁」(冬)

大意:「ああ、冬ともなかつたなあ。昨日フグを食べたけど、ちゃんと生きて今日を迎えられてよかったよ」

この俳句は、命がけでフグ(河豚)を食べた次の日の安心感やおかしさを表した句です。河豚汁(ふぐじる・ふくとじる)はフグのお吸い物やみそ汁で、昔は毒に当たって命を落とすこともありました。おいしいけど命がけで食べることも…。味わって食べ、そして「無事でよかった!」と、ホッとした気持ちを詠んでいます。ちょっと笑えて、身近で、しかも人間くさい句ですね。

ほうれんそう

ほうれん草は冬から春にかけておいしくなる、濃い緑色の葉野菜で、代表的な緑黄色野菜の1つです。一年を通して出回っていますが、旬の時期は秋～冬。寒さに強く、霜に当たると甘みが増し、また栄養価も高まります。とくに貧血予防に効果的な鉄、鉄の吸収を助けるビタミンC、皮ふや粘膜の乾燥や免疫力を高めるビタミンA(β-カロテン)が豊富に含まれています。ほうれん草の根元が赤いのは抗酸化作用があるとされるアントシアニンが含まれるためです。この赤い部分には、葉や茎と同様にビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれていますよ。捨てずに食べてSDGs!