



# にじいいろだより

大崎東学校給食センター

令和7年度2月号

おうちの方と  
一緒に  
読みましょう

2月3日の節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。感染症の予防のためにも、手洗いをしっかりと行い、睡眠もたっぷりとり、好き嫌いなくなんでも食べるようにしましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』を毎日心がけ、元気に春を迎えましょう。

## 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、「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」

### 人気の給食レシピ

## キャベツのこんぶあえ (2月27日)

### <材料 小学生4人分>

○キャベツ (ざく切り)	100 g
○もやし	80 g
○にんじん (せん切り)	25 g
○きゅうり (輪切り)	10 g
○コーン (冷凍)	20 g
◎塩昆布	10 g
●しょうゆ	小さじ1/2~1
●ごま油	小さじ1

### <作り方>

- ① 野菜を切っておく。
- ② キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり・コーンはゆでて、水をきって冷やしておく。
- ③ しょうゆ・ごま油を混ぜておく。
- ④ ②の野菜、③の調味料と、塩昆布を混ぜ合わせたら、できあがり。

\*他の野菜でも試してみましょう。

\*塩昆布の塩味によって、しょうゆの量を調整しましょう。