

2月給食だより

2026年2月

逗子市立沼間小学校

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、2月にも伝統的な行事と食べものがありますので紹介します。

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進んで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

2026年の
恵方は
「南南東」

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ますとされる“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。



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

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



2月の給食目標

「楽しい給食にしよう」

給食時間には、みんなで楽しく気持ちの良い食事の工夫ができるようにすることを目標に各クラスで過ごしています。

例えば、給食時間にふさわしい会話を友達としながら、なかよく過ごすなど色々な工夫があります。

ご家庭でもみんなで楽しい食事をするには……。ぜひ、お子様と話してみてください。

2月の給食

2月の行事は節分です。今年1年、健康に過ごせますようにと福豆をいただきます。また、1月に引き続き、冬の野菜を豊富に取り入れた献立や旬のくだもの、まだまだ寒い日が続くので、煮込みうどんやおでんなど体が温まる献立を取り入れています。

2月の献立「キーマカレー」

◎キーマカレーは、ヒンディー語で「ひき肉」意味する、インド発祥のカレー料理です。

【材料】	【分量】	【材料】	【分量】	【作り方】
サラダ油	大さじ2	ウスターソース	大さじ2	①鍋に油をひき、弱火でにんにく、
にんにく（みじん）	1かけ	中農ソース	小さじ1	生姜を香りが出るまで炒める。
生姜（みじん）	1かけ	しょうゆ	小さじ1	②①に玉ねぎを入れ、甘みがでる
玉ねぎ L（みじん）	2こ	じゃが芋 L（1cm角）	2こ	まで炒める。
豚ひき肉	300g	サラダ油	大さじ2	③②に★を入れ、赤みがなくなる
ナツメグ	少々	小麦粉	大さじ3	まで炒めたら、大豆、人参、キャベ
赤ワイン	大さじ1	カレー粉	大さじ1	を炒める。
しょうゆ	大さじ1	塩	小さじ1	④③にスープの素、赤ワイン、ホーハ
ゆで大豆（みじん）	1/2カップ	こしょう	少々	トマト、ウスターソース、中農ソース
人参 M（みじん）	1/2本	砂糖	ひとつまみ	しょうゆ、じゃが芋を加え、煮る。
キャベツ（みじん）	1/4こ	グリーンピース（ゆでる）	大さじ2	⑤④にカレールーを加え、さらに煮る
スープの素	大さじ1			⑥塩、こしょうで味を調え、グリーンピー
赤ワイン	大さじ1			スを入れる。
ホールトマト缶（みじん）	1缶			*味は、好みな味に調整してください。