

食育だより 2月



令和8年2月
秩父第一中学校共同調理場発行



立春が過ぎたといっても、まだまだ寒さの厳しさが感じられます。
「うがい・手洗い、十分な休養・睡眠」を心がけ、かぜをひかないように気をつけましょう。

2月3日は節分



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。



1年の福を願おう！

今年の恵方は…？

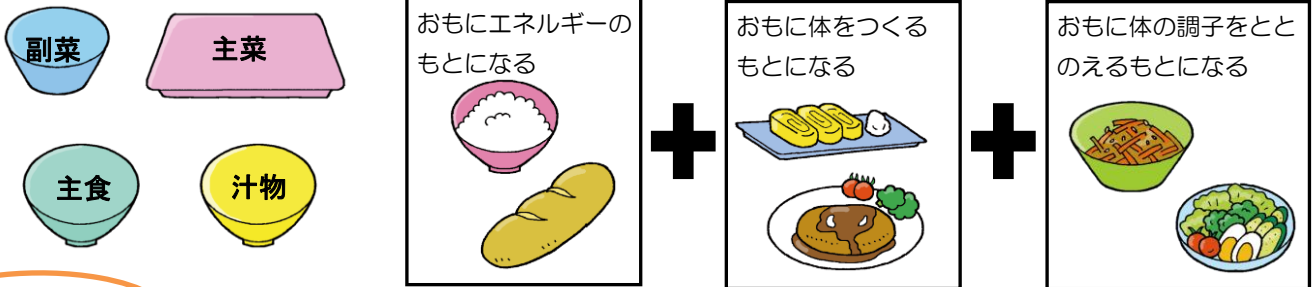
恵方は毎年、その年の福をつかさどる神様「歳徳神（としとくじん）」がいる方角を「恵方」と言います。今年の恵方は「南南東」です。節分の日には、この方角を向いて恵方巻を食べると、福を呼び込むとされています。途中で話したり、切り分けたりせずに食べることで、「縁を切らず」「運を逃さない」といわれています。

献立を決めるときのポイント



規則正しい食生活で、体も心も元気に！

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。



作ってみませんか

《しゃくし菜ごはん》

[材料] 4人分		[作り方]
ごはん	適量	1 しゃくし菜漬けは細かく刻む。ちりめんじゃこは油で炒めておく。
しゃくし菜漬け	100g	2 油を熱し、しゃくし菜漬けを炒める。
ちりめんじゃこ	15g	3 しょうゆで味付けをしたら、ちりめんじゃこごまを加え、軽く炒める。
しょうゆ	6g	4 ごはんに混ぜる。
みりん	5g	
サラダ油	6g	
ごま	5g	

ちりめんじゃこをハムやベーコンに変えて、バターやコンソメで味付けすると洋風の混ぜご飯になります。

しゃくし菜の正式名称は「雪白体菜」といいます。しゃくし菜漬けは秩父地方の伝統的な漬物です。

【食育 English】節分

Setsubun is an event that wishes for health and happiness.

(節分とは、健康や幸福を願うイベントのことです。)

On that day, we throw beans while saying "Demon out!, Fortune in!"

(その日は、『鬼は外、福は内』と言いながら、豆まきを行います。)

Afterwards people eat as many beans as their age.

(豆をまいた後は、年の数だけ豆を食べます。)

