

# 食育だより

2月号



令和8年 2月

(毎月19日は食育の日)

秩父市立原谷小学校共同調理場

新年からあっという間に1か月がたちました。

暦の上では立春という冬から春へと変わっていく季節の変わり目を迎ますが、

まだまだ寒い日が続きます。引き続き手洗いうがいをしっかりとし、元気に過ごしましょう！

## 2月3日は節分

節分はその名の通り「節(季節)を分ける」ことを示す  
日本の伝統的な行事のひとつです。

農業が盛んだった時代では四季の変化が重要な意味を持っていたため、  
季節の境目には特別な行事や儀式を行うことが一般的でした。

節分に行う代表的な儀式に、豆まきがあります。

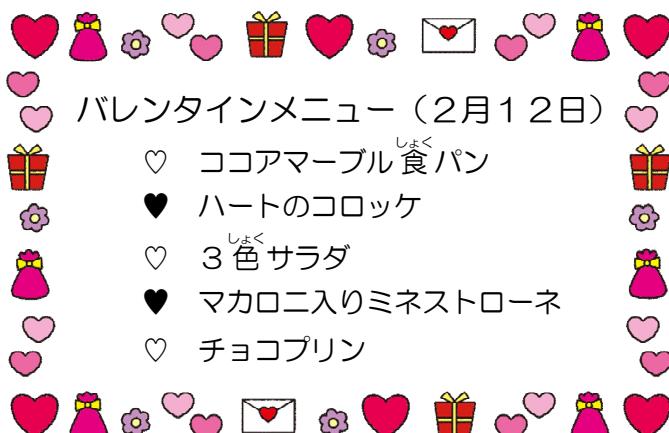
豆には昔から靈力があると信じられていました。

そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形に表して  
豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

ぜひ節分の日には「鬼は～外！ 福は～内！」  
と大きな声で豆まきをしてみてください。

## チョコレートは

高級品だった！？



バレンタインメニュー（2月12日）

ココアマーブル食パン

ハートのコロッケ

3色サラダ

マカロニ入りミネストローネ

チョコプリン

2月14日といえばバレンタイン。

バレンタインには大切な人にチョコレートを  
渡すのが一般的ですよね。

実はチョコレートの元となる「カカオ」は  
昔とても高級なものでした。

ある国ではお金のかわりに使われていたとか・・・  
ある国では王様だけしか食べられなかつたとか・・・

今ではどこでも買えるチョコレートは  
リラックス効果や便秘改善の効能があります。  
しかし！食べ過ぎると肥満やむし歯に繋がります。  
一日に一粒、必ず歯磨きをするというように  
ルールを決めて食べるようしましょう。