



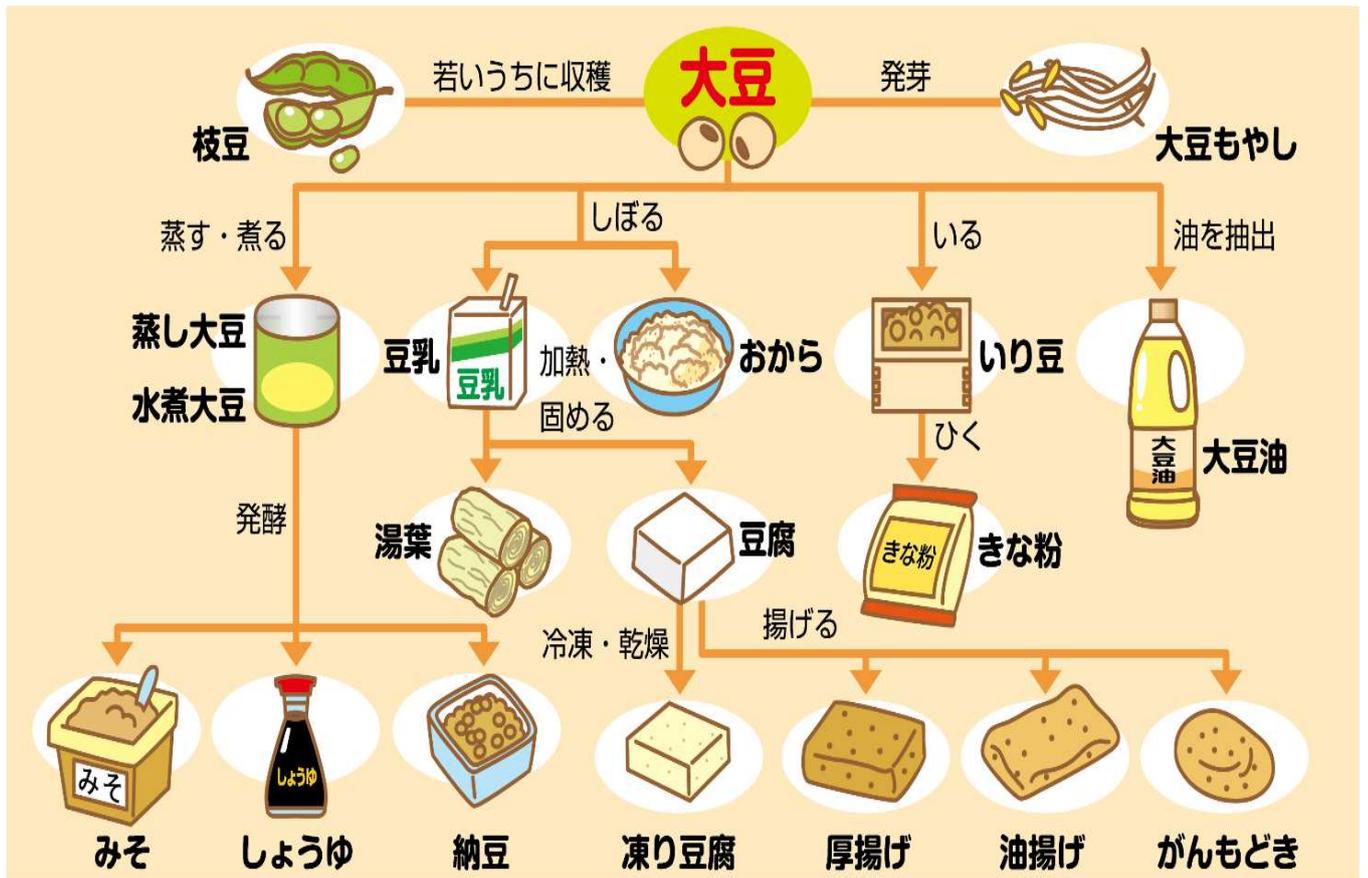
令和8年2月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士

「立春」を迎えると、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続いています。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、丈夫な体をつくりましょう。また、空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。寒いと喉の渇きを感じづらくなりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

2月の給食には大豆・大豆製品がいっぱいです！



2月3日は節分です。豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、様々な食品に加工されています。2月の給食には大豆・大豆製品をたくさん取り入れます。どんな料理が登場するか楽しみにしててください。



～2月3日は節分です～

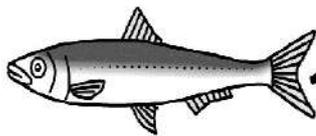


節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

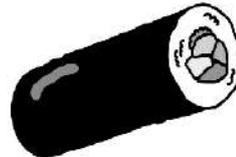
節分にまつわる食べ物



大豆



イワシ



恵方巻き



いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追いかけています。焼いたイワシを食べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角。2026年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

給食レシピ紹介



こぎつねご飯

給食の混ぜご飯は、炊きこむのではなく炊いたご飯に具を混ぜて作ります。

◎材料(4人分)◎

- | | |
|-------------|-------------|
| • ごはん 茶碗4杯分 | • 料理酒 大さじ1 |
| • 鶏ひき肉 80g | • 砂糖 大さじ1 |
| • にんじん 1/3本 | • しょうゆ 大さじ1 |
| • 油揚げ 2枚 | • みりん 大さじ1 |
| • 油 適量 | • 水 50cc |



A

◎作り方◎

- ①にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにし、油揚げは油抜きする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒めたら酒をふってよく炒め、にんじんも炒める。
- ③油揚げを加え、Aの調味料を入れて煮る。
- ④③に、炊いたご飯を入れて、よく混ぜたら出来上がり。