

# 2月 給食だより



令和8年2月号  
都立墨田特別支援学校  
校長 深谷 純一  
栄養士 今木 美来

暦の上では春をまもなく迎えますが、まだまだ寒い日も続き、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うが

いをしっかりと行いましょう。また、食事もしっかりととり、元気に過ごしましょう。

## 今月の目標：日本の食事について知ろう

2月といえば、豆をまいて鬼を払う節分があります。節分とは、季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、古くから立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

2月の給食では…

### ・節分献立（3日）：大豆ごはん

炒り大豆といわしの赤ちゃんであるしらすが入った炊き込みご飯を作ります。

体の中から鬼を払いましょう。



### ・立春献立（4日）：春菊のごま和え

春菊は葉の形が菊の葉に似ていることから春菊と呼ばれています。江戸時代は冬の間は

「菊菜」として市場に出ている、立春を迎えると「春菊」と名前が変わる野菜でした。



## なぜ、節分に豆をまくの？

鬼は外、福は内

節分は、厄払いや邪気払い、無病息災を願う行事です。豆をまくようになったのは、室町時代とされています。豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすということに由来されているそうです。季節の変わり目に災いや疫病をもたらす鬼を、家から追い出して福を招き入れるための風習が豆まきです。

## 1月の給食紹介

1月15日（木） 角切り野菜のスープ

【材料（4人分）】

【作り方】

- 鶏がらスープ 3cup(600ml) ① 野菜はそれぞれ角切りにする。
- 白ワイン 小さじ1 (今回は角切りですが、大変な場合は
- 塩 小さじ1 いちよう切りでも大丈夫です)
- こしょう 少々 ② スープにワインと野菜を加えて煮る。
- 大根 輪切り 10cm ③ 野菜が柔らかく煮えたら、塩・
- にんじん 1/3本 こしょうで味つけする。
- セロリー 1/5本
- じゃが芋 大1個

※鶏がらスープは、給食では鶏がらからスープをとっていますが、市販のスープの素でも大丈夫です。その際は塩があるので、調味料は調整してください。



冬に美味しい根菜類とホクホクのじゃが芋が入った、栄養満点でこの季節にぴったりの温かいスープです。

給食では、心の形にしたにんじんと大根を加えました！