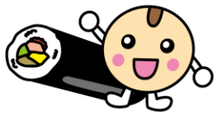
# 2月給食だより

令和８年１月３０日
世田谷区立喜多見小学校
校　長　　森田　　賢
栄養士　　本間　明日香

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



### 2月3日 節分

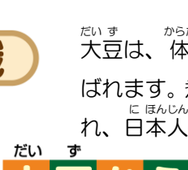
２月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指します。年に４回ありますが、昔の人は立春を１年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす鬼（邪気）を追い払い、１年の無事や幸福を願う風習があります。

## 節分にまつわる食べ物

### 福豆

よくかんで食べよう

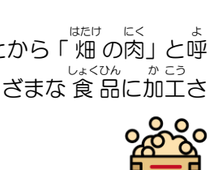
大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋１個食べて、１年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



### 恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“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。



※いり大豆やナッツ類は、５歳以下の子どもでは窒息の危険性があるといわれています。

## 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

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

まもなく立春を迎え暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。しっかり食べて、体調を整え、寒い日も元気に乗り切りましょう！

３日（火）　『節分献立』

セルフ恵方巻は、ツナとチーズときゅうりを具に入れて、自分で恵方巻を作ります。今年の恵方は「南南東」です。そして、節分の豆まきにちなみ、大豆を揚げて、あまからいたれと絡めたおかずも出しますよ♪

１３日（金）　『バレンタイン献立』

２月１４日は「バレンタインデー」です。給食では、チョコレートを使ったカップケーキを作ります。下にレシピが載っているので、おうちの人と一緒に作ってみるのもいいですね。

給食室の愛がこもったケーキ、おいしく召し上がれ♡

### おすすめ給食レシピ

バレンタイン献立で登場する「チョコレートケーキ」。しっとり仕上げるポイントは生地に豆腐を混ぜること。ダマが残らないようにしっかりつぶしましょう！

**【チョコレートケーキ（直径６ｃｍのカップ ８個分）】**

絹ごし豆腐　１５０ｇ　　砂糖　８０ｇ　　サラダ油　４０ｇ　　牛乳　５０ｃｃ　　バニラエッセンス　数滴
小麦粉　８０ｇ　　ベーキングパウダー　５ｇ　　ピュアココア　２０ｇ　　チョコチップ　５０ｇ

①絹ごし豆腐の水を捨て（水切りはしない）、ボウルに入れる。泡立て器で細かくつぶす。
②①に砂糖、サラダ油、牛乳、バニラエッセンスを順に加え、よく混ぜる。
③小麦粉、ベーキングパウダー、ココアをふるい入れ、ダマがなくなるまでしっかり混ぜる。
④チョコチップを加え、混ぜる。
⑤カップの８分目まで流し、１６０℃に余熱したオーブンで２０分焼く。竹串をさし生地がついてこなければ完成！