



令和5年2月1日  
さいたま市立城北小学校  
お子さんと一緒にご覧ください

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。



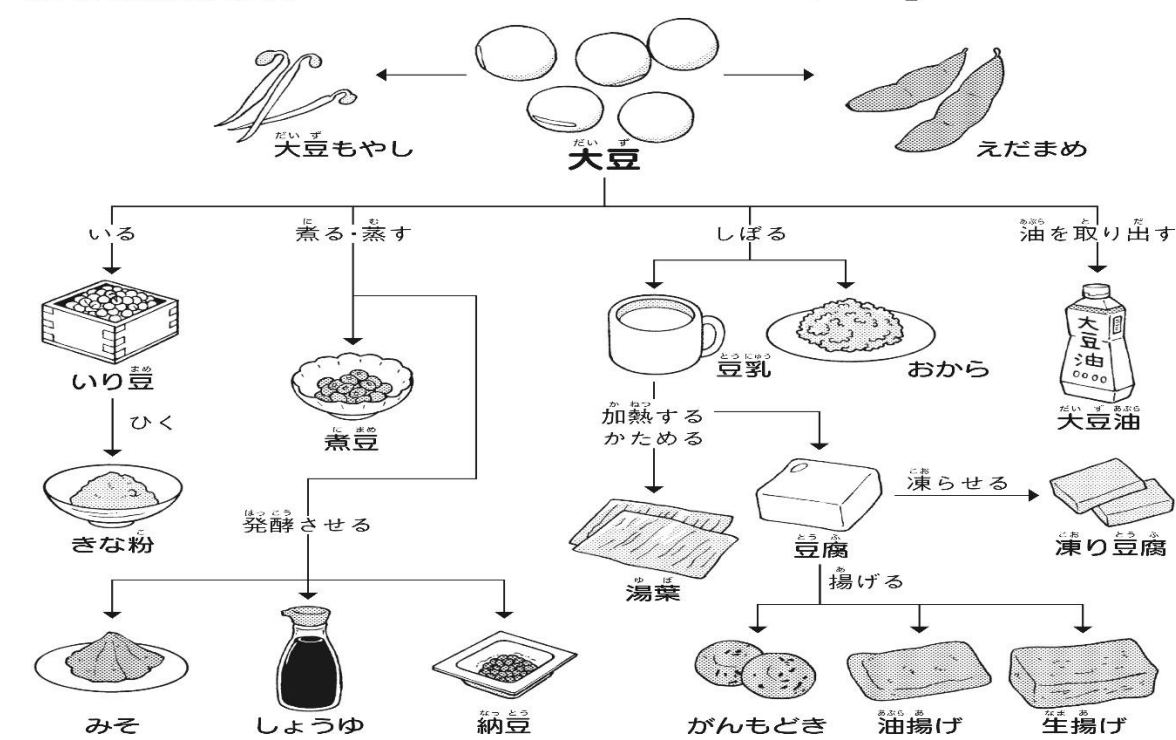
## 2月3日は節分



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前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。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼びこみます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

## いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいっただ、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。

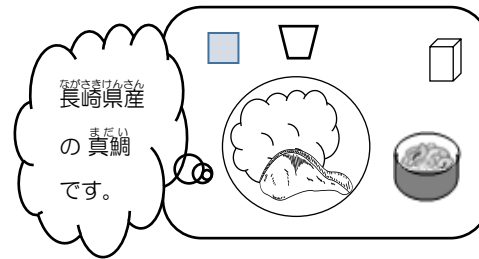


©少年写真新聞社2023

## 2月の献立の紹介...

2月は節分メニューのほかにも開校記念日お祝い給食やバレンタインデー給食、東北地方の郷土料理給食があります。

★2月1日(水)「開校記念日お祝い給食」



長崎県産の真鯛です。

城北小47歳のお祝いにお赤飯と真鯛のフライ、沢煮碗、フルーツ盛り合わせの給食です。お赤飯と真鯛はお祝いのときによく食べられます。フルーツはいちご・パイン・ぶどう・はるかの盛り合わせです。みんなでお祝いをしましょう♪

## てま ず しきゅうしょく

★2月3日(金)の給食は手巻き寿司給食です!!

節分の行事として定着してきた、「恵方巻き」。恵方とは、その年の歳神様がいらっしゃる縁起のよい方角をいいます。今年の恵方は、【南南東(のやや南)】です。恵方巻は「福を巻きこむ」太巻きを、縁を断ち切らないように、切らずに無言で1本丸かじりします。給食では、自分で巻いた手巻き寿司をおしゃべりせずしっかり食べて、福を呼びこみましょう。

★2月14日(火)「バレンタインデー給食」



今年もエクレアパンを出します。給食室でチョコレートを溶かし、パンに1つずつつけていきます。チョコが固まったら粉糖をかけます。

チョコレートは「カカオ」という植物の種のカカオ豆から作られます。チョコレートには熱や力のもとになる炭水化物と脂質や体の調子を整えるビタミン・ミネラル、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。

★2月20日(月)「19日食育の日・東北地方の郷土料理給食」

ほたてと大根のごはん、宮城美銀鮭フライ・せんべい汁・りんごのジュレ

ほたて、鮭、南部せんべい、りんごと東北地方の特産の食材をたくさん使った給食です。せんべい汁は青森県八戸市周辺の郷土料理です。南部せんべいは、すいとんの歯ごたえを強くしたような食感となります。せんべい汁には野菜の他、川でとれるカニや山でとれるキジやウサギなど季節の食材が使われていました。最近では鶏肉を入れて作られることが多いですが、サバの水煮缶や馬肉を使うこともあるそうです。