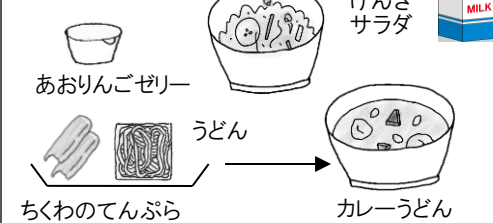


食育だより

令和8年2月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

2/19



げんき
サラダ



カレーうどん

2/26



さけのマーメイド
ソースかけ



アーモンド
サラダ

きんときにんじんのピラフ

ミネストローネ

ぜんつう し しりつたつかわしょうがっこう
善通寺市立竜川小学校

テーマは「元気いっぱいバランス給食」です。2月はまだ寒いので体が温まり元気ができるようにカレーうどんにしました。さらに、ちくわのてんぷらでたんぱく質、元気サラダの野菜でビタミンや食物繊維を補給できるように組み合わせました。デザートのアールグレイのさっぱりとした味で気分もリフレッシュしてください。

ことひらちようりつことひらしょうがっこう
琴平町立琴平小学校

テーマは「かぜに負けない心も体も温まる給食」です。心が温まる色のオレンジ色や赤色を金時人参、トマト、さけで取り入れました。また、ミネストローネなどの温かい汁物は、体の中から温めてくれます。旬の野菜を入れて栄養バランスも意識して考えたので、おいしく食べて寒い冬を乗り切りましょう。

学校給食レシピ



小松菜のガーリックソテー

にんにくとレモンの香りで「野菜が苦手でも食べやすい！」と給食でも人気の一品です。

材料（4人分）

作り方

- ・ベーコン 40g
- ・小松菜 1束
- ・にんじん 3cm
- ・キャベツ 1枚
- ・コーン 40g
- ・油 小さじ1
- ・刻みにんにく 1g
- ・おろしにんにく 1g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/6
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・塩 ふたつまみ強
- ・こしょう 少々

- ① 材料を切る。
ベーコン・キャベツ…短冊切り 小松菜…2cm幅
にんじん…千切り
- ② フライパンに油、にんにく（刻み・おろし）を入れて香りが出るまで炒める。
- ③ ベーコン、にんじん、コーン、キャベツ、小松菜の順に炒める。
- ④ こいくちしょうゆ、レモン汁を入れてさらに炒め、塩とこしょうで味を調える。



2月の行事といえば、豆をまいて鬼を追い払う「節分」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。

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



節分には古くから、豆まきをしたり、ヒイラギやイワシを玄関に飾ったりして、病気を災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願います。豆には、昔から霊力があると信じられていました。その力によって豆まきをおこない、鬼を追い払って福を呼び込むと考えられていました。

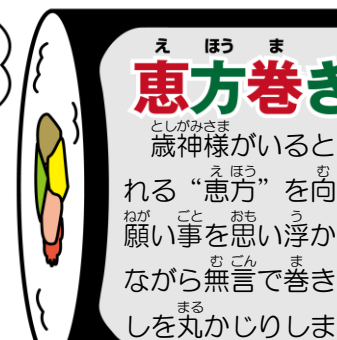
節分にまつわる食べ物



ふく まめ
福豆

よくかんで
食べよう！

大豆を炒ったもの。
豆まきに使うほか、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。



え ほう ま
恵方巻き

歳神様がいますとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら無言で巻きずしを丸かじります。

2026年の
恵方は
「南南東」

※炒り大豆は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので気をつけましょう。



大豆の豆知識！～大豆からできるもの～



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。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。

