



2月食育メモ



2月3日 節分

1年の幸福を願う「節分」の行事



給食での炒り大豆の提供はありません

立春の前日に当たる節分には、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。最近では「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

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。

よくかんで
食べよう！



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないください。

参考：学校給食

2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

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。



のっぺい汁について

2/18(水)の給食で提供予定！

『のっぺい汁』は、佐賀県で伝わる汁物で、『のっぺい汁』や『ぬっぺい汁』と呼ばれることもあります。“のっぺ”や“のっぺい”とは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味し、そのとろみとさといも、ごぼうなどの根菜がたくさん入っているのが特徴です。冬の寒い時に体を温める汁物として日常的に食べられていました。また、お正月やお盆などたくさんの人が集まるような行事や冠婚葬祭などで出されることが多いです。例えば、お祝いには鶏肉を入れたり、結婚などのおめでたい日にはあずき、供養の席では肉を入れずに油揚げや花麩などを入れたりと行事によって具材が異なったりします。

給食ののっぺい汁には、鶏肉、さといも、ごぼう、人参、蓮根厚揚げなどの具材がたくさん入っています。根菜がたっぷり入ったのっぺい汁は片栗粉でとろみがついているのでやさしい口当たりです。野菜の甘味と旨味が存分に味わえますよ。ご家庭でも是非作ってみてください！



参考：農林水産省 うちの郷土料理