

給食だより 2月号

2025年1月30日
町田市立三輪小学校



～今月の給食目標～ よく噛んで食べよう

2月3日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、もうしばらく寒い日が続きます。体調を崩さないように、手洗い・うがいを徹底し、バランスの良い食事と睡眠をしっかりとるように心がけ、元気に過ごしましょう。



❖ 2月2日は、「節分」です！

2025年の「節分」は、2月2日です。「節分」とは、「季節の分かれ目」のことです。この日は、豆まきをしたり、大豆を食べたりする風習があります。節分の日に、自分の年より1つ多く豆を食べると、1年間病気になるずに健康に過ごせるといわれています。

2月3日は、「節分」にちなんで、いわしと大豆を使った献立にしました。強いにおいで鬼を追い払うと言われている「いわし」を使った「いわしのかば焼き」と、鬼を追い払い、福を呼ぶための「大豆」をご飯に混ぜ込んだ「節分ご飯」を献立に取り入れました。おいしく食べて、元気に過ごしてくださいね！



～節分にまつわる食べ物～



大豆	いわし	恵方巻き
<p>いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。</p> 	<p>ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギいわし）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたいわしを食べる地域もあります。</p> 	<p>巻きずしを切らずに、その年の恵方（歳神様のいる縁起の良い方角。今年は西南西）を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ため、とされています。</p> 

❖ 食材の産地について（1月分）

だいこん	三輪町等	いんげん	北海道	れんこん	茨城県
ほうれんそう		たまねぎ	青森県	にんじん	千葉県
はくさい		じゃがいも		しめじ	長野県
さつまいも		にんにく		えのき	
こまつな	町田市等	ごぼう	栃木県	セロリ	静岡県
ゆず	東京都	りんご		ぽんかん	愛媛県
キャベツ		緑豆もやし		はれひめ	
東京X（豚肉）		大豆もやし	きゅうり	宮崎県	
フルーツレモン		ねぎ	群馬県	ししゃも	ノルウェー