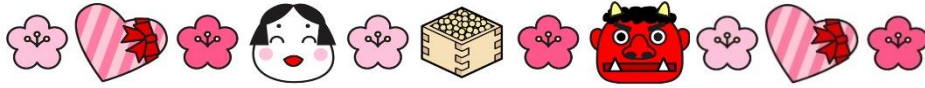


2月給食だよ!

令和7年度 2月号
中野区立 上鷲宮小学校
栄養士 窪谷 茉夕



かくち ちが ちが
各地で違う **節分**

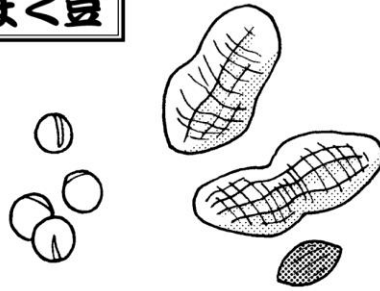
がつ か せつぶん
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう
ぎょうじ ぜんこく おこな
行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



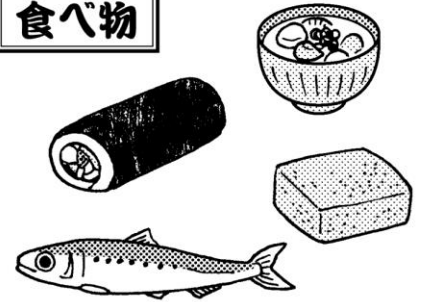
おお おに そと ふく うち
多くは「鬼は外、福は内」
とな ながえ おに
と唱えますが、名前に「鬼」
が じんじゃ おに ゆかり ち
がつく神社や鬼と縁のある地
いき おに うち ふく うち
域では「鬼は内、福も内」と
とな おに そと ぶ ぶん
唱えたり、「鬼は外」の部分
とな
は唱えなかったりします。

まく豆



だいず ちいき おお
いり大豆をまく地域が多い
ですが、ほっかいどう とうほく しんえつ
九州南部などや家庭によって、
から らっかせい
殻つきの落花生をまきます。
あと ひろ せいけつ
後で拾いやすく、清潔なこ
りゆう
が理由といわれています。

食べ物



まめ とし かず た
まいた豆を歳の数だけ食べ
るほか、かくち や
各地にいわしを焼い
て じる ふとま
食べる、けんちん汁や太巻
きを たい ちやうないかんきやう
食べる、腸内環境をよく
するこんやくを たい
の ふうしやう のこ
風習が残っています。

今月の給食について

〇2月3日(火) 節分献立

いわしのかば焼き…焼いたいわしの強いにおいや煙は、鬼が逃げ出すと信じられてきました。
しっかり食べて鬼を追い払きましょう!

〇2月12日(木) 6年生リクエスト献立 第3位

いかのザンギ…ザンギとは北海道発祥の鶏のから揚げで、甘辛いタレに漬けたあと
粉をまぶして揚げた料理のことをいいます。
かみさぎのみやしやう とり だいにんき
上鷲宮小では鶏ではなく、いかのザンギが大人気です。



〇2月19日(木) 6年生リクエスト献立 第2位

みそラーメン…スープは豚骨や鶏ガラ、野菜のくずを使って、丁寧に汁をとって作ります。
寒い季節にぴったりのメニューですね。

〇2月27日(金) 6年生を送る会 お祝い献立

いちご(あまおう)…「あまおう」とは福岡県産のいちごのブランド名です。
あまおうの名前には「甘いいちごの王様になれるように」という願いが
込められているそうです。お祝いにぴったりの特別ないちごです。

