

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

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

2026年の
恵方は
「南南東」

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！



恵方巻き

太巻きすし。その年の歳
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、無言で丸か
じりします。

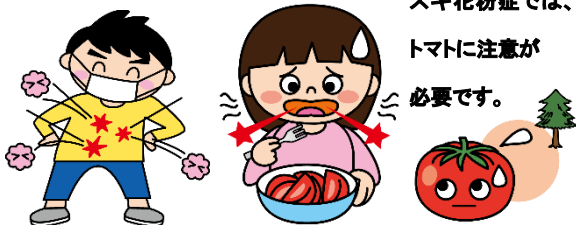


※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。



〈給食の献立を紹介します！〉

【ジャンボヨーザ】		
ぎょうざの皮13cm	1.00	枚
国産刻み大豆	10.00	g
ツナレトルト	10.00	g
キャベツ	18.00	g
玉葱	7.00	g
ねぎ	5.00	g
にんにく	0.10	g
しょうが	0.15	g
塩	0.15	g
こしょう	0.03	g
酒	0.70	g
しょうゆ	1.10	g
ごま油	0.30	g
でんぷん	0.30	g
揚げ油	7.00	g
小麦粉	0.20	g
水	0.00	g

- ①きざみ大豆とツナはほぐしておく
- ②キャベツは、さっと湯通し、水気をよくきって冷ます
- ③①②と残りの野菜をごま油で炒め、調味料を加えて味付ける
- ④ぎょうざの皮で包み、ふちに水溶き小麦粉をぬってとじる
- ⑤油で揚げる