

2月給食だより



令和8年1月30日

小金井市立小金井第二中学校

校長 清水 裕徑

栄養士 櫻井 美幸

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！



恵方巻き

太巻きずし。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、無言で丸かじります。

2026年の
恵方は
「南南東」



ブロッコリーのヒミツ



寒い季節、旬の野菜でのりきりましょう。

※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、食べさせないでください。



2月3日の節分の日に、「いわし」のかば焼き丼と、「大豆」を使った打ち豆汁、そして、鬼のパンツの形の手作りクッキーを作ります！お楽しみ♪

今月の給食



4日 世界の料理(カナダ)

カナダの名産メイプルシロップを使ったフレンチトーストです。独特の香りがおいしさを引き立てます。

6日 受験応援メニュー

3年生の受験を給食室からも応援します！チキン勝フライと、勝負汁には思いが通るといわれる「れんこん」を使った汁になっています。

13日バレンタインメニュー

手作りのチョコレートケーキです。給食室から甘い香りがただよってきますよ♡

二中のレシピ【手作りドレッシング】(10人分)

材料：サラダ油 大さじ1、ごま油 小さじ1、お酢 大さじ1・1/3
しょうゆ 大さじ1・1/3、塩 1.5g、さとう 10g、粒マスタード 少々
作り方：小さい鍋に材料を入れて、弱火でよく混ぜながら加熱する。
(酸味がまろやかになったら出来上がり)

先日、生徒からサラダがめっちゃおいしかったからレシピ教えてくださいと声をかけられました♪給食室では優しい味になるように手作りのドレッシングを出しています。シンプルな調味料ですが、野菜によく合うのでご家庭でも作ってみてください。