



2月給食だより

令和7年度2月号

清瀬市立清瀬第四小学校

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っ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

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる「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。



各地で違う「節分」

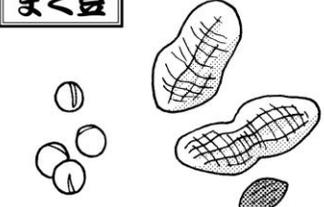
2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声



多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分

まく豆



いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。後で拾いやすく、清潔なことが理由といわれています。

食べ物



また大豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにやくを食べるなどの風習が残っています。

©少年写真新聞社2026



2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



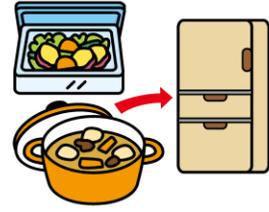
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。



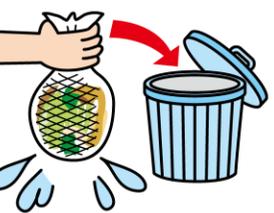
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。



食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



フグ



フグの刺し身。皿の柄が透けて見えるほど、薄く切るのが特徴です。

風船のように膨らむ体の特徴のフグは、フグ目フグ科に分類される魚で、世界の温帯から熱帯地域沿岸に生息しています。日本では、縄文時代の遺跡から骨が見つかるなど、古くから食べられていたことがわかっていますが、テトロドトキシンという猛毒を持つ種類が多く、その部位もさまざまであることから、厚生労働省より食用可能なフグが示されており、さばくのに専門の資格が必要です。大阪では、フグのことを「てっぽう」と呼びますが、これは「当たると命を落とす」ことにかけてのものです。一方、古くからフグの産地として知られる山口県の下関では、縁起を担いで「ふく(=福)」と呼んでいます。淡泊な白身魚ですが、上品な味わいと独特の歯ごたえが特徴で、刺し身や鍋料理、から揚げなど、いろいろな料理で親しまれています。

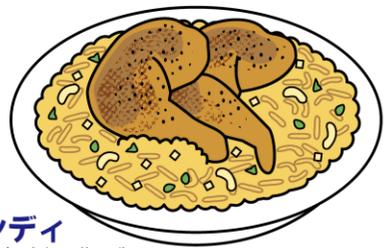
イエメン

正式名称：イエメン共和国 面積：55.5万km² (日本の約1.5倍弱)
人口：約3370万人 (2022年、世界銀行) 首都：サヌア

アラビア半島の南西端に位置する国で、サウジアラビア、オマーンと国境を接し、西は紅海、南はアデン湾とアラビア海に面しています。国土は山岳地帯と砂漠地帯に大きく分けられ、地域によって気候はさまざまです。首都のサヌアは標高2,300mの高地にあるため比較的過ごしやすい気候ですが、年2回の雨季以外ほとんど雨が降らず乾燥しています。古代イエメンは東西貿易の中継地として栄え、古代ギリシャ人やローマ人から「幸福のアラビア」と呼ばれるほど豊かな国でしたが、現在は2015年から続く内戦によって、国民の暮らしは厳しい状況に置かれています。食生活は、国民のほとんどが信仰しているイスラム教の教えに基づいています。イエメン料理はスパイスを使った味つけが特徴で、米料理もありますが、主食はパンが中心です。



サルタ
肉、野菜、スパイスを煮込んだシチュー。

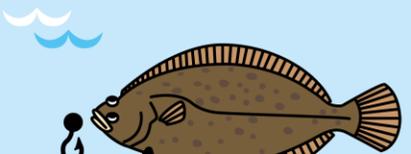
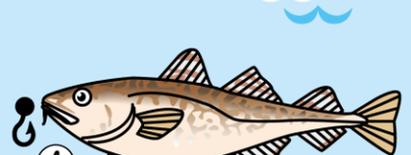


マンディ
米と肉を釜で蒸し焼きにしたもの。
お祝い料理の一つ。

線でつなごう！ 冬に美味しい魚 & 漢字クイズ

冬に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タラ	鮪	①
ブリ	鮠	②
ヒラメ	鮫鰈	③
フグ	鱈	④
マグロ	鰺	⑤
アンコウ	河豚	⑥



こたえ
タラ-鱈-④ プリ-鰺-② ヒラメ-鰺-⑤
フグ-河豚-③ マグロ-鮪-① アンコウ-鮫鰈-⑥