



南九州市立学校給食センター

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギウシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難をこす「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。

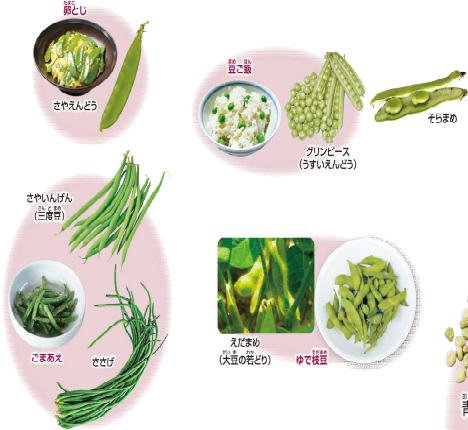
（※諸説あります）

2月3日 節分



## 和食と豆

### 若どりして食べる豆



春から夏に若くて未熟な豆を早く収穫して食べます。ビタミンなどが多くなり、豆と野菜の両方の栄養をとることができます。

## 和食の世界を豊かにする、いろいろな豆



さまざまな豆が和食の世界を豊かにしてきました。甘く煮て使うのが特徴的でしたが、近頃は、豆そのものの味を楽しむ料理も増えています。



## 節分にまつわる食べ物



### 福豆

よくかんで食べよう！

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。



## 恵方巻き

### 恵方巻き

太巻き寿司。その年の歳神様がいるとされる「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。



2026年の恵方は「南南東」

## 「大いなる豆」、大豆



豆の中でも大豆は、その用途の広さと栄養の豊かさで日本の食生活に欠かせません。お米との相性はとくに抜群で、栄養の質も高めてくれます。





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？



旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。



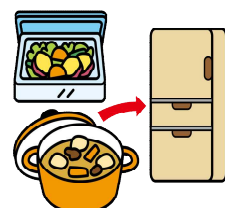
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



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。



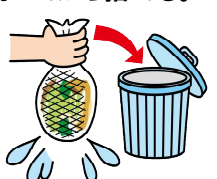
根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。



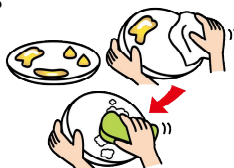
ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。



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。



～はしの持ち方、気にしていますか～

はしを正しく持って使えようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。



①上のはしは、えんぴつのように持つ。②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに食べられる！



はしを正しく持つと、はしの先が鳥のくちばしのようになり、細かい骨を除いたり、身を上手に分けられたりできます。食べ方がとてもきれいになりますよ。

お茶わんもピカピカ！



はしを正しく持つと、茶わんについてご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに使え、心もピカピカになります。

素敵な大人になれそう！



はしを正しく持つと、食べ方が美しくなります。周りからもきっと「素敵な人だな」と思われることでしょう。ぜひ、今から素敵に変身してみませんか。

ご家庭でつくってみませんか？  
人気の給食レシピ

～鶏肉の梅かつお～

【4人分】・鶏もも肉 200g

A 塩 少々  
料理酒 小さじ 1/2

・かたくり粉 20g  
・揚げ油 適量

B 練り梅 30g

本みりん 大さじ 1 と 1/2

砂糖 小さじ 4

水 大さじ 1

・削りかつお節 適量

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ②①の鶏肉にかたくり粉をまぶして揚げる。
- ③Bを合わせて加熱し、タレを作る。
- ④揚げた鶏肉に③のタレをからめ、かつお節をまぶしたら完成☆

\*かつお節は、からいりするとさらに美味しくなります！