家庭数配布

2月食育だより

2026年

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

節分は古くから、豆まきをしたりヒイラギイワシを玄関に飾ったりする風習があります。これは病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払って1年の無事や幸福を願うために行います。節分に恵方巻を食べる習慣は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

よくかんで食べよう！

福豆とは、大豆を炒ったものです。豆まきに使ったり、自分の年齢の数を食べて、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

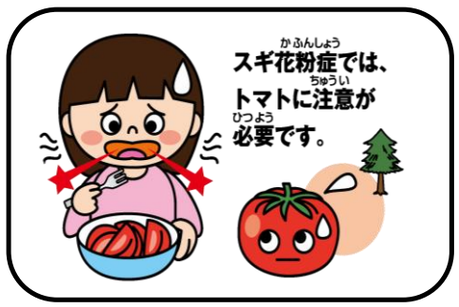
2026年の恵方は「南南東」

恵方と呼ばれる、その年の縁起の良い方向を向いて、太い巻きずしを丸かぶりする風習があります。無言で1本食べきることで福が訪れるといわれています。

花粉症と食物アレルギー

春先に飛散する杉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ためには、風邪の予防と同じように「手洗い・うがい」をすることが効果的です。また、外ではマスクを着け、規則正しい生活で体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た成分を持つ果物や野菜などを食べることで、アレルギー症状を引き起こすことがあります。口の中やのどがピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じるといった症状が出たり、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相談しましょう。



鰹節 - 世界に誇る伝統食

中学2年生の国語「鰹節-世界に誇る伝統食」に合わせ、清陵中学校の2年生に鰹節の授業を行いました。鰹節は煮た鰹を煙でいぶしながら乾燥させたもので、和食のだしには欠かせない食材です。また、その硬さも有名で「世界一硬い食べ物」ともいわれます。

⇦ **鰹節削り体験の様子**

背中側と腹側で味が違うんだよ。

鰹節は薄い削り節で出回ることが多いため、削る前の鰹節を初めて見る生徒がほとんどでした。本物の鰹節を手に取った生徒は、触り心地や香りを体験したり、硬さを確かめたりしていました。削り器を使った鰹節削り体験では、硬さに苦戦しながらも楽しそうに取り組んでいました。最後は身近で使われている鰹節の例として、給食センターでだしを取る様子を動画で紹介しました。

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？

買い物

家にある食品を確認し、使い切れる分だけ買う。

保存

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

消費期限：過ぎたら食べないほうがよい期限

賞味期限：おいしく食べることができる期限

調理

ガスの炎は、なべ底からはみ出さないようにする。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。