2月給食だより

令和７年度２月
大田区立馬込中学校

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、ヒイラギイワシ（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）
給食では３日の節分に大豆・青大豆を使用した『まめまめサラダ』を提供します

節分にまつわる食べ物

福豆

使大豆をいったもの。豆まきにうほか、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」

※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。

◆◆『みそ汁の具材』人気投票結果発表◆◆

馬込中学校の好きなみそ汁の具ベスト３

１位　わかめ　　２位　豆腐　　３位　油揚げ

大田区学校給食週間（１月２４日から２月６日）の２月６日(金)に給食で提供します。
アンケートにご協力いただきありがとうございました。

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？

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つながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

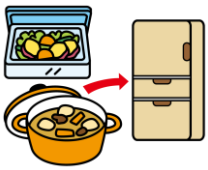
家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

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。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

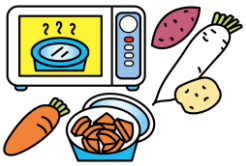


熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

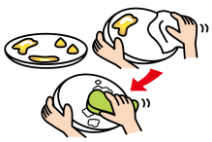


根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け

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。