



2

# 給食だより



2月は1年の中で最も寒さが厳しい時期です。

体が冷えやすく、風邪や感染症が流行しやすい季節です。温かいスープや体を温める食材を積極的に取り入れて体を温めましょう！

2月3日は節分

## イワシの頭と柊の意味



節分といえば豆まきですが、昔から日本には“イワシの頭と柊”を玄関に飾る風習があるのを知っていますか？これは鬼を追い払うための魔除けです。イワシを焼くと強い臭いが出て、鬼が嫌うといわれています。また、柊の葉には鋭いトゲがあり、鬼が近づくのを防ぐと考えられていました。今ではあまり見かけなくなりましたが、節分の由来を知ると楽しいですね。



## 恵方巻に込められた思い \*

恵方巻は、節分の日にその年の“縁起の良い方角（恵方）”を向いて、願いごとをしながら太巻きを食べる、日本の食文化のひとつです。恵方とはその年の福德をつかさどる「歳徳神（としとくじん）」がいる方向のことで、この方角を向いて食べると幸運を呼び込むといわれています。

2026年の恵方は「南南東」



## 根菜で元気もりもり！



根菜とは、大根やにんじん、ごぼうなど、土の中で育つ野菜のことをいいます。土の中でじっくり育つため、寒い季節でもおいしく、栄養がたっぷり含まれているのが特徴です。根菜には、体をあたためてくれる働きがあり、冬にぴったりの食材です。また、歯ごたえがしっかりしているため、よく噛む習慣を育てるにもつながります。家庭でも根菜を取り入れたメニューを取り入れましょう！



## 冬が旬の魚たち



寒ブリやタラ、ヒラメなど冬が旬の魚は多くあります。冬の寒さがピークを迎える2月は、海水温が下がることで魚が脂を蓄え、一年の中でも特に美味しい時期です。身が締まり、旨みが強く、煮ても焼いても良い味が出るものばかりです。



寒ブリ



タラ



ヒラメ