

# 2月 給食だより

令和7年度 2月号  
 中央区立豊海小学校  
 校長 芳賀 幸生  
 栄 養 士



## 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）

## 節分にまつわる食べ物



### 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！



### 2026年の恵方は「南南東」

## 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる“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。

※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。



## 「いつでもどこでも適塩食生活」～ちょっとの工夫でおいしく食べよう～

中央区では、2月を「いつでもどこでも適塩食生活」運動の強化月間としています。

「いつでもどこでも適塩食生活」運動とは、食塩量の適正化だけでなく、「塩味(えんみ)を減らす＝味気ない」とならないための調理法や食べ方を理解し、さらにナトリウムの排出を促すカリウムを多く含む、野菜や果物などの食品を上手にとり入れた健康的な食生活につなげるための取組みです。



適塩とは？ 「自分に合った適正な食塩摂取を心がけ、おいしく食事をすること」です。



食塩のとりすぎには気を付けましょう！

食塩をとりすぎると、高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。高血圧になると、心臓や脳の病気を起こしやすくなります。

毎日の食事の中で、適切な食塩摂取を心がけることが大切です。

	目標値
男性(大人)	7.5g未満
男子(12～14歳)	7.0g未満
男子(10～11歳)	6.0g未満
男子(8～9歳)	5.0g未満
男子(6～7歳)	4.5g未満

	目標値
女性(大人)	6.5g未満
女子(12～14歳)	6.5g未満
女子(10～11歳)	6.0g未満
女子(8～9歳)	5.0g未満
女子(6～7歳)	4.5g未満

1日の食塩摂取目標量は年齢別に設定されています。



## 2/19 郷土料理献立 (兵庫県)

「そばめし」は兵庫県神戸市で生まれた料理です。刻んだやきそばのめんとごはん、豚肉、野菜を一緒に炒めてつくりまします。ひとつの料理にめんとごはんが入っているので食べごたえがあり、ソースのよい香りが口の中に広がります。