

# 2月給食だより

2月号

令和8年1月30日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

## 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）

### 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。

## ★給食メニュー紹介★

豆は苦手でもこれは大好き！という子が多いので今回は「大豆しゃりしゃり」とそのアレンジを紹介します！

材料（4人前）

- 大豆・・・60g
- 片栗粉・・・15g
- 揚げ油・・・適量

★大豆しゃりしゃり味↓

- 塩・・・0.8g お好みで
- 青のり・・・0.4g お好みで

★大豆のかりんとう味↓

- 黒砂糖・・・16g
- 水・・・2g
- きなこ・・・12g

★作り方★

- ①鍋に水を沸騰させてそこに洗った大豆を加えて蓋をして30分程度待つ。
  - ②30分経ったら蓋をして20分程度弱火で加熱して食べてみて少し固いくらいで鍋から引き上げて水気をきる。※固すぎる場合はもう少し、加熱する。
  - ③水気を切った②に片栗粉をまぶして190度くらいの油で揚げる。表面が薄っすら色づきカリっとしたら油から引き揚げてペーパーで余分な油をきる。
  - ④お好みの味付けをする。
- ★大豆しゃりしゃり味はそのままかけて混ぜる。  
★大豆のかりんとう味は黒砂糖と水を火にかけてとろみをつけたら③を入れて絡めてきな粉をまぶす。

※今回のレシピは作りやすいように家庭用にアレンジしています。