

食育だより



八尾市立永畑小学校
R7 食育部



えいようきょうゆ きゅうしょく せんせい
栄養教諭(給食の先生)より



2月4日の立春を迎えると、暦の上では春になります。しかし、まだまだ寒い日が続いています。みなさん、体調管理はできていますか？駆け足運動も始まりました。しっかり食べて、元気な体をつくりましょう。



2月3日(火) 節分の日

昔から「季節の変わり目は邪気が入りやすい」と考えられています。この時期(2月上旬)は、まだ寒く体調を崩しやすいことから、新年を迎えるにあたって邪気を払い、無病息災を願う行事として行われてきました。元々の発祥は中国ですが、日本でも平安時代から行われるようになりました。諸説ありますが、豆をまくようになったのは室町時代といわれ、豆=魔目(鬼の目)を滅ぼすということに由来しているともいわれています。

豆まき以外に、こんなものも...



ひいらぎいわし

焼いたいわしの頭に、ひいらぎの小枝を刺したものです。トゲトゲしたひいらぎの葉は、いくら鬼でも目に刺さったらひとたまりもなく、いわしの焼いた時の煙も苦手とされていることから、魔除け、邪気を払う意味があります。3日の給食では、いわしの煮つけとして登場します。



恵方巻き

発祥は大阪ともいわれ、節分に恵方を向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというものです。食べる=鬼退治という意味合いもあるようです。ちなみに、2026年の恵方は「南南東」です。



1月29日(木)の給食にて「揚げパン」が登場しました。「揚げパンは出ないの?」「揚げパン食べたい」「グルメシティに揚げパン売りに来てるで」など、さまざまな熱い声が私のところに届きました。他の学校でも揚げパンに関する声があり、栄養士と話し合いを重ね、今年度も実現することができました。当日、調理員さんたちはスムーズに連携し、約500個のコッペパンを次々に揚げて、準備してくれました。



揚げパン楽しんでくれたかな?



2月の給食には「つけ麺」が登場します。この献立は、子どもたちからの「ラーメンって出ないの?」「ラーメン食べたい」などの声を受けたのが始まりです。最も難しいのが、麺が伸びないようにするための工夫です。給食で提供するにはどうしたらよいかを考え、今回は麺とスープの盛り付けを別々にすることで、麺がスープを吸って伸びてしまうことを防いでみました。スープにつけて食べるもよし、スープに入れてラーメンとして食べるもよし、自由に食べてほしいと思います。

