



# はぐくみ



京田辺市学校給食センター  
令和7年度 2月号



新しい年を迎えてあっという間に一ヶ月が過ぎました。

三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなると言われています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。



## 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（邪氣）”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**

よくかんで  
食べよう！

- 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。

**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、無言で丸かじります。

2026年の  
恵方は  
「南南東」

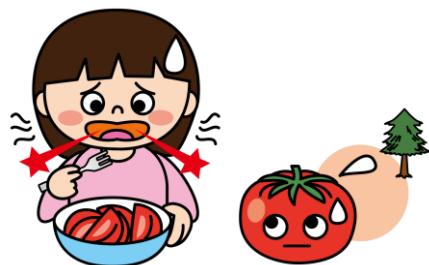
※いり大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

# 花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになつた花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていふと思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰つたら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとて体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



## 給食レシピの紹介

### ☆材料(4人分)

・鶏肉	80g
・大根	5cm(160g)
・にんじん	1/5本
・白菜	200g
・みずな	80g
・干しいたけ	4g
・とうふ	120g
・青ねぎ	25g
・淡口しょうゆ	大さじ1
・食塩	1g
・削り節	適量
・水	適量

### ☆作り方

- ①削り節でだしをとる。
- ②大根をすりおろす。
- ③鶏肉は一口大、にんじんはいちょう切り、白菜、水菜はざく切り、青ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切りにする。干しいたけは水で戻す。
- ④①のだし汁に鶏肉、にんじん、豆腐、戻した干しいたけ、白菜、水菜を加える。
- ⑤④に②の大根おろしを加え、調味料で味をととのえる。
- ⑥青ねぎを加えて仕上げる。

今月の給食献立

### ☆みぞれ鍋☆

京都の食材で調理した「きょうと献立」です。

### ☆栄養価(1人分)(ごはんも含めた栄養価です。)

◇エネルギー 125kcal ◇たんぱく質 9.6g ◇食塩相当量 0.9g

