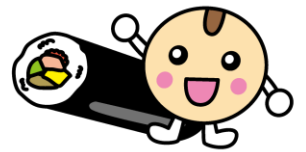


給食だより もぐもぐ

令和7年度2月号
香川県立香川東部支援学校

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っ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！



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。

2026年の
恵方は
「南南東」



※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。

給食レシピ



～チョレギサラダ～

材料と分量（4人分）

- ・ロメインレタス・・・1/2玉
- ・きゅうり・・・1本
- ・韓国のり・・・10枚
- ・うすくちしょうゆ・・・大さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1

作り方

- ① ボウルで調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ② ①にちぎったレタス、輪切りにしたきゅうりを加えてよく混ぜる。
- ③ 最後に韓国のりをちぎってのせればできあがり。

チョレギとは韓国語で「浅漬けキムチ」のことを指します。発酵させずに作ったサラダ感覚の和え物です。ロメインレタスがなければ普通のレタスやキャベツでもOKです！

