

2月の食育だより

令和8年1月29日
福岡県立柳河特別支援学校

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た風習が始まりとされています（※諸説あります）



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！



節分にまつわる食べ物

恵方巻き

太巻きすし。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」



つくってみよう 新メニュー給食レシピ 2/19「もずくのチャプチェ」

<材料（4人分）>

- | | | |
|---------------|--------|------|
| もずく 80g | ごま油 | 小さじ1 |
| 豚肉 60g | 濃口しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 小さじ1 | きびざとう | 小さじ2 |
| 塩 少々 | 酒 | 小さじ1 |
| にんじん（せん切り）20g | にんにく | 少々 |
| ピーマン（せん切り）20g | こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ（せん切り）40g | いりごま | 小さじ1 |
| 干しいたけ（せん切り）2g | | |

<作り方>

- ① 豚肉に、酒、塩で下味をつけておく。
- ② フライパンにごま油を温め、豚肉を炒める。
- ③ せん切りにした野菜、もずくを炒め、調味料で味付けする。
- ④ 最後にいりごまをふりかける。

チャプチェとは、韓国の春雨の炒め物のことです。給食では、春雨の代わりに、もずくを使っています。

令和8年2月



学校給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校



☆食材の都合で
献立が変わる
ことがあります。

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
みそおでん 白菜のかぼす和え ごはん えのきのすまし汁	ホークビーンズ キャベツとコーンのサラダ ぶどうパン 大根のスープ	枝豆と豆腐のメンチカツ キャベツとチンゲンサイのごま和え ごはん 豚汁	さばのみそ煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 ごはん けんちん汁	大根とブロッコリーのサラダ ピピンパ きのこスープ
9 (月) 数値変更 元気サラダ わかめごはん（少なめ） 肉きつねうどん	10 (火) かぼちゃのチーズ焼き ツナサラダ キャロットパン ブロッコリーのスープ	11 (水) 建国記念の日 しそごはん いも煮汁	12 (木) いかねぎ焼き 卵ともやしの炒め物 しそごはん いも煮汁	13 (金) 厚揚げのオイスターソース煮 白菜と小松菜のごま和え ざっくくごはん わかめスープ
16 (月) まごわやさしいごまみそ煮 大根とほうれん草のしょうが和え ごはん 肉団子と白菜のスープ	17 (火) りんご&マーガリン 豆のサラダ パン コーンと雑穀のクリームシチュー	18 (水) からあげ ちやしのナムル ひじきごはん 春雨スープ	19 (木) いわしのみぞれ煮 もずくのチャプチェ ごはん 飛鳥鍋	20 (金) チーズスタッカルビ 切り干し大根のナムル ごはん ワンタンスープ
23 (月) 天皇誕生日 の振替休日	24 (火) 鶏肉のレモンソース スパゲティサラダ 黒糖パン コーンスープ	25 (水) 大根と春菊のごま和え 豚丼 白菜汁	26 (木) チョコプリン サーモンフライ ごぼうとキャベツのサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	27 (金) 高野豆腐と豆腐の炒め煮 大根マリネ ごはん 五目スープ