



2月 ぱくぱく通信

令和8年1月30日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.10
校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 菜里

2月4日は「立春」といって、曆の上では春のはじまりの白ですが、まだまだ寒い白が続いていますね。寒いと体がつかれやすくなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。しっかりごはんを食べて栄養をとり、早寝早起きをして、体をゆっくり休めることが大切です。元気に春をむかえられるように、毎日の生活を大切にしていきましょう。

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では、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います。古くから、豆まきをしたり、焼いたイワシの頭を刺したヒイラギの枝、「ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）」を玄関に飾ったりします。最近では、「恵方巻き」がよく食べられていますが、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るそうです。

節分にまつわる食べ物



ふくまめ 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個を食べて、1年の幸福を願います。

よくかんで食べよう！



2026年の恵方は「南南東」

えほうま 恵方巻き

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、無言で丸かじりします。



「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集しています。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。



オリジナルメニュー めしあがれ♪



6年生が家庭科の授業で栄養や食材、献立作成について学び、その総集編として給食の献立を考えました。その中から各クラスで選ばれた献立を1月～2月にかけて実際の給食で出します。どうぞお楽しみに！

2月18日 (水)

- ・こぎつねごはん
- ・さけ大根
- ・小松菜のおひたし
- ・けんちん汁
- ・牛乳



2月20日 (金)

- ・焼き鳥ごはん
- ・ぶりのあまからあげ
- ・もやしのあまぜ和え
- ・かきたま汁
- ・牛乳



2月25日 (水)

- ・ガーリックライス
- ・ロールキャベツ風
- ・ラタトゥイユ
- ・野菜のスープ
- ・牛乳



つくってみよう!

で きゅうしょく おうち DE 給食!



てつく こめこ 【手作り米粉コーパン】

ざいりょう こぶん 材料 (4個分)

A	米粉	180g
	片栗粉	20g
	ドライイースト	4g
	塩	3g
B	水	180g
	砂糖	24g
	サラダ油	0.8g
	コーン	35g
	サイリウムハスク (オオバコ粉)	6g

つく かた 作り方

- ① A を泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に B を加えてゴムベラでよく混ぜる。
- ③ ②にサイリウムハスクを加え、ゴムべらでダマがなくなり、生地がまとまるまでしっかりと混ぜる。
- ④ 生地を4等分にし、丸める。
- ⑤ 丸めた生地の表面にサラダ油 (分量外) をぬる。
- ⑥ オーブンの発酵機能 (35℃) で20分発酵する。生地がひとまわり大きくなれば、あたたかい場所でも良い。
- ⑦ 生地の表面に油 (分量外) をぬり、190℃に予熱したオーブンで20分焼く。

米粉はパン用のものを使うと上手に焼くことができます。