食育だより　２月号



令和８年　２月
（毎月１９日は食育の日）
秩父市立原谷小学校共同調理場

新年からあっという間に１か月がたちました。
暦の上では立春という冬から春へと変わっていく季節の変わり目を迎えますが、
まだまだ寒い日が続きます。引き続き手洗いうがいをしっかりとし、元気に過ごしましょう！

２月３日は節分（せつぶん）



節分はその名の通り「節（季節）を分ける」ことを示す
日本の伝統的な行事のひとつです。
農業が盛んだった時代では四季の変化が重要な意味を持っていたため、
季節の境目には特別な行事や儀式を行うことが一般的でした。
節分に行う代表的な儀式に、豆まきがあります。
豆には昔から霊力があると信じられていました。
そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形に表して
豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。
ぜひ節分の日には**「鬼は～外！　福は～内！」**
と大きな声で豆まきをしてみてください。





チョコレートは高級品（こうきゅうひん）だった！？

バレンタインメニュー（２月１２日）

- ♡　ココアマーブル食（しょく）パン
- ♥　ハートのコロッケ
- ♡　３色（しょく）サラダ
- ♥　マカロニ入りミネストローネ
- ♡　チョコプリン



２月１４日といえばバレンタイン。
バレンタインには大切（たいせつ）な人（ひと）にチョコレートを
渡（わた）すのが一般的（いっぱんてき）ですよね。
実はチョコレートの元（もと）となる「カカオ」は
昔（むかし）とても高級（こうきゅう）なものでした。
ある国（くに）ではお金（きん）のかわりに使（つか）われていたとか・・・
ある国（くに）では王様（おうさま）だけしか食（た）べられなかったとか・・・
今（いま）ではどこでも買（か）えるチョコレートは
リラックス効果（こうか）や便秘改善（べんぴかいぜん）の効能（こうのう）があります。
しかし！食（た）べ過（す）ぎると肥満（ひまん）やむし歯（ば）に繋（つな）がります。
一日（ひとつぶ）に一粒（かなら）、必（ず）歯磨（みが）きをするというように
ルールを決（き）めて食（た）べるようにしましょう。