



こめっこ

～学校給食だより～



こめ太
令和8年(2026年)2月号
こめ子

2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。この時季に流行しやすい風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などに注意が必要です。食事の栄養バランスや、生活リズムを整えて体の抵抗力を高め、毎日元気に過ごしましょう。

2月3日は

節分と大豆のおはなし

節分です！

節分は「季節を分ける」節目となる日です。特に立春は一年の始まりとして大切にされていたことから、今では節分といえば、**立春の前日**をさすようになりました。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数（または1つ多く）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



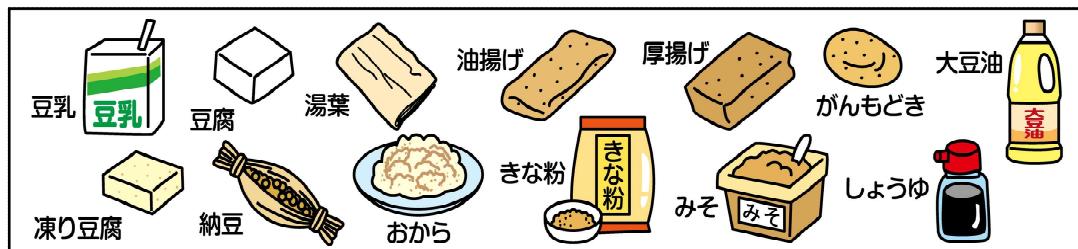
ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものです。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



大豆からできるもの

大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「蛋白の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



2月3日(火) 節分献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あんかけつくね
- ・千草和え
- ・豊潤



2月26日(木) 卒業お祝い献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・スタミナ納豆
- ・ゆかり和え
- ・白湯スープ
- ・白ウサギフィナンシェ



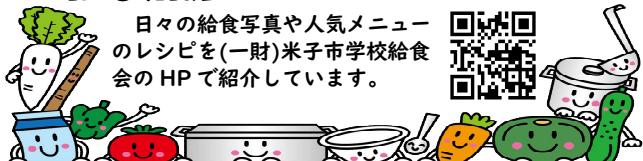
「卒業お祝い献立」には学校給食アンケートで上位にランクインした米子市の学校給食人気メニューが登場します。

因幡の白うさぎ

日本でうさぎは、**福**を呼ぶ縁起の良い動物として親しまれてきました。出雲神話「因幡の白兎」は、**縁**を結ぶ存在として知られています。今回、卒業のお祝いを込めて給食に登場する

白ウサギフィナンシェは、米子市を応援してくださる方々からの**がいなよなご応援基金**を活用しています。感謝していただきましょう。

給食献立はここでCheck！



日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPで紹介しています。