

がつ しょく いく  
**2月食育だより**

令和7年度

愛知県立豊川特別支援学校

せつ ぶん た もの  
**節分にまつわる食べ物**

**ふく まめ 福豆**

よくかんで 食べよう!

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。

**え ほう ま 恵方巻き**

ふとま 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。

ねん ころ ふく ねが せつ ぶん ぎょう じ  
**1年の幸福を願う「節分」の行事**

がつ せつぶん  
**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（ヤイカシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起す“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進んでいた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



がつ しょう げっかん  
**2月は「省エネルギー月間」です！**

**環境に優しい食生活を目指してみませんか？**

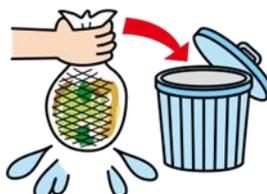
毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



いえ しょくざい かくにん  
 家にある食材を確認し、使い切れるだけ買う。



なま みずけ  
 生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。



しょっき ちょうりきぐ よこ  
 食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

