

令和8年1月28日

東京都立三鷹中等教育学校

給食だより 2月号

まだまだ寒いが続いていますが、2月には「立春」を迎え、暦の上では春になります。暖くなるのが待ち遠しいですね。寒さに負けない身体をつくるためには、3度の食事をきちんととり、十分な睡眠をとるなど規則正しい生活を送ることが大切です。日々、心掛けて生活していきましょう。

1年の幸福を願う「節分」の行事



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）

節分にまつわる食べ物

2月3日 節分



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！



2026年の
恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きすし。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。



前期生のもう一度食べたい給食が登場します！

今年度の給食も、あと2か月で終了となります。そこで、生徒のみなさんが「もう一度食べたい献立」をアンケートで調査し、2月と3月にもう一度給食で提供する「アンコール給食」を実施します！各クラスの希望した献立が登場する予定です。

【2月と3月のアンコール給食で登場予定の料理】

主食部門：揚げパン 味噌ラーメン ひつまぶし

主菜部門：揚げ餃子 山賊焼き（唐揚げ） ヤンニョムチキン

副菜部門：サウピカンサラダ（ポテトのパリパリサラダ）

デザート部門：りんごとさつまいもの包み揚げ

八丈フルーツレモンが給食に登場します！



「八丈フルーツレモン」とは、東京都の島しょ地域である八丈島の特産品である国産のレモンです。通常のレモンの2～3倍ほどの大きさがあり、苦味成分が少なく、酸味がまろやかで、皮ごと丸ごと食べられる国産のレモンです。12月から3月に収穫の時期を迎えます。

八丈島でフルーツレモンを栽培されている農家さんは、年間などおして、大切に育ていらっしゃいます。料理に使用する他、ジャムや塩レモン、マーマレード、グミなどのお菓子といった加工品も多く開発されており、八丈島の魅力を伝える大切な特産品です。今月の給食では、八丈島の農家さんが大切に育ててくれた八丈フルーツレモンを使って絞った果汁とすりおろしたレモンの皮を加えたチーズケーキを作ります。

ちなみに八丈島は、フルーツレモンの他にも様々な農水産業が盛んです。50年ほど前は、トビウオやムロアジの漁獲量の割合が大きかった一方で、近年ではキンメダイやマグロ類の漁獲量の割合が大きくなり漁獲される魚種も変化していきているのだそうです。

東京都で生産された食材を給食でおいしく大切にいただきます。



八丈島のフルーツレモン畑 7月の様子（2025年7月29日撮影）

<2月の地産地消費材>

【協同乳業】

東京牛乳



【JA 東京むさし】

小松菜



【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆

長葱 人参 キャベツ

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪



担当：栄養士