

給食だより

令和7年度

2月号



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。

気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、ウイルスが活発になる季節です。手洗い、うがい、早寝・早起き、こころがけ、栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」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。



大豆からできるもの



☆2月の献立から☆

3日(火)★節分献立

季節をわけるという意味の節分。節分の翌日は、二十四節気の「立春」です。鬼が嫌ういわしを蒲焼きに、豆まきに用いる大豆は、きな粉をまぶして「きなこ豆」としていただきます。

16日(月)★北海道の郷土料理

主食・主菜の「豚丼」は、明治時代から養豚業が盛んであった北海道帯広市が発祥と言われています。副菜の「バター醤油ポテト」は、北海道のご当地メニューである「じゃがバター」をアレンジしました。汁物の「石狩汁」は具に鮭を入れるのが特徴です。