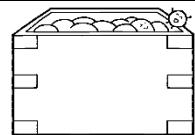


# 給食・食育だより 2月号



今宿小学校給食室

暦の上では2月4日の立春で春を迎えますが、2月は一年の中で一番寒い時期です。手洗い、うがいを励行して体調を整えましょう。給食でも体が温まるような料理を用意していますよ。

## 2月の給食の特色

○旬の食品を取り入れました。

(カリフラワー、ブロッコリー、れんこん、ごぼう、はくさい、こまつな、えのきたけ、ほうれんそう、かぶ、にら、ぶり、みかん、いよかん)

○節分の行事食を取り入れました。

(3日(火)いわしのかば焼き)

○節分にちなんで、豆類や大豆の加工食品を取り入れました。

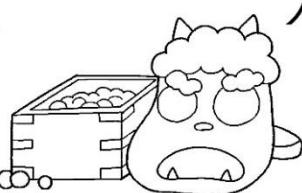
(2日(月)レンズ豆、3日(火)福豆、5日(木)きな粉、6日(金)高野豆腐、16日(月)湯葉、18日(水)納豆、20日(金)レンズ豆、赤いんげん豆、25日(水)豆乳鍋)

○体が温まるような料理を多く取り入れました。

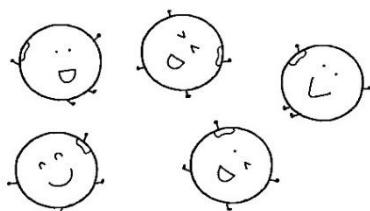
(4日(水)切り干しピビンパ、19日(木)サンマーメン、20日(金)チリビーンズドッグ、24日(火)肉みそおでん、25日(水)豆乳鍋)

## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によってちがいがあります。



## 大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいます。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

## 節分にまつわる食べ物



### 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年の幸福を願っています。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！

### 恵方巻き

太巻きずし。その年のとしがみさま歳神様がいるとされる「恵方」を向き、願い事をおもひを思い浮かべながら、むざんまる無言で丸かじりします。

2026年の  
恵方は  
「南南東」

