

# 2月給食だより

最近、とても寒い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？  
朝ごはんには、体を温める働きもあります。毎日朝ごはんを食べるよう  
にしましょう。  
今月は2月の行事「節分」と2月28日に実施する「セレクト給食」について  
紹介します。



## 《節分とは？》

「節分」という言葉には「季節をわける」という意味があります。  
季節の節目には「立春、立夏、立秋、立冬」があります。  
この中でも1年の始まりの日として大切にされていた「立春」  
の前日を「節分」と呼ぶようになりました。

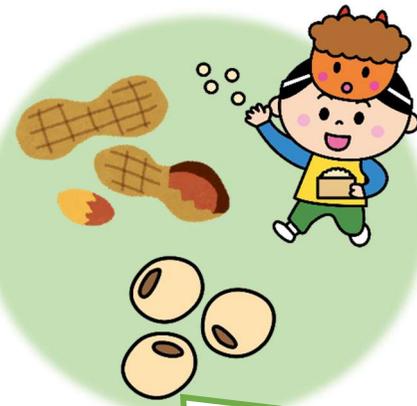


節分は、鬼（邪気、悪いこと）を追い払い、新しい1年を健康  
に過ごすことを願う行事です。

## 《豆まきについて》

節分の日には、豆まきをします。豆には魔除けの力があり、  
悪いものを近づけないものとして知られていました。また、豆は  
「魔目」や「魔滅」という漢字で書かれていました。鬼の目（魔目）  
をめがけて豆を投げて、悪いものをなくすという意味から、豆ま  
きが行われていたという説があります。

北海道では落花生（ピーナッツ）を使いますが、他の地域では  
大豆を使うところもあります。



「悪いものの芽がでないように」という意味を込めて、炒った豆を使います。

## 《恵方巻について》

恵方巻は、節分の日食べる料理のひとつです。恵方（その年  
の神様がいらっしゃる方向）を向いて食べる長い巻き寿司のことを言  
います。恵方巻を切らずに持ち、恵方を向き、願い事をしながら  
無言で食べるのが良いとされています。



## 《「豆」の豆知識》

節分にちなんで、豆について紹介します。豆は食物繊維や鉄、ビタミン類などの不足しがちな栄養素を豊富に含んだ食品です。世界で食べられている豆は、約70~80種類です。日本では、大豆や小豆などがよく食べられています。枝豆など、野菜として食べられる豆類もあります。

## 日本で食べられている豆



## 野菜として食べる豆



とくに、大豆は形を変えて利用されています。みそ、しょうゆ、豆腐、厚揚げ、油揚げなど、給食にも様々な大豆製品を使用しています。大豆はたんぱく質を豊富に含んでいることから、「畑の肉」と呼ばれています。栄養たっぷりの豆や豆製品を味わってください。

## 《豆・豆製品を使った献立紹介》



## 【2月28日】3学期セレクト給食を実施します

今回のセレクト給食はデザート（クレープ）です。3種類のクレープから食べたいものを選んでもらいます。クレープのクリームについて紹介します。

A.いちご…江戸時代に、オランダから伝わった食べ物です。かぜ予防に役立つビタミンCがたっぷり入っています。

B.チョコ…日本では、1年間に1人あたり約2kgのチョコレートを食べているそうです。チョコレートには体の老化を予防するポリフェノールが入っています。

C.ヨーグルト…今から2000年以上も前から食べられている食品です。腸内環境を整える乳酸菌や、骨や歯の成長に役立つカルシウムが入っています。

