

# 2月 食育だより

暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続き、体調をくずしやすい時期です。外出後や食事の前は、必ずうがい・手洗いを行い、栄養・睡眠をしっかりとりましょう。

## 年中行事に 欠かせない

## 大豆と小豆のおはなし



2月は、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？

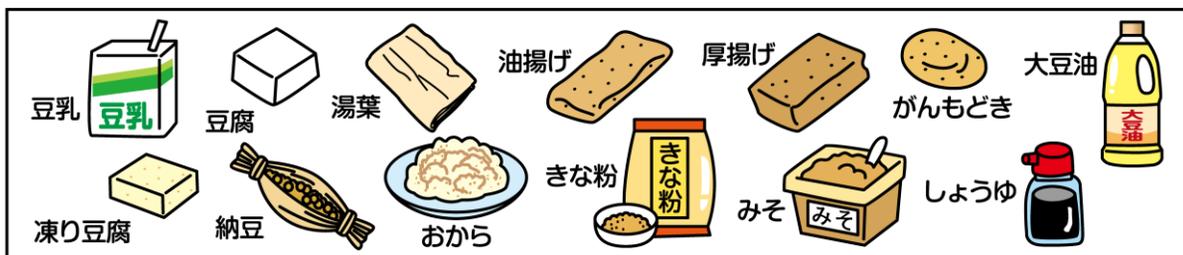
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



### 大豆の“豆”知識



### 大豆からできるもの



### 小豆の“豆”知識



### 年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこし汁	いとこ煮

### 2月14日(金) \*セレクト給食\*

2月14日はバレンタインデー献立です。今年は、「ココアチョコマフィン」と「抹茶チョコマフィン」から選ぶセレクト給食を実施します。

どちらもチョコチップが入った甘いマフィンです。どちらを選ぶか迷ってしまいますね。

### もりもり給食 × リクエスト給食

12月に実施したもりもり給食ウィークでは、給食の片づけ方をチェックして、優秀なクラスに賞状を渡しました。どのクラスもとてもがんばっていました。

5年生と6年生の特に優秀だったクラスからリクエストをとって、1位になった給食を2月に出します。

2月13日(木) きなこ揚げパン 5年3組リクエスト  
2月14日(金) みそラーメン 6年1組リクエスト

### 野菜の日レシピ

### 2/21(金) チンゲンサイと卵のスープ

#### 材料(4人分)

鶏がらスープ… 800cc	●塩 … 小さじ1
★鶏こま肉 … 50g	●こしょう … 少々
★チンゲンサイ… 1株 ざく切り	●しょうゆ … 小さじ1
★えのきたけ … 40g ざく切り	でんぷん … 小さじ1 水溶き
★豆腐 … 150g さいのめ	ごま油 … 小さじ1
溶き卵 … 2個	
長ねぎ … 1/2本 小口切り	

#### 作り方

- ①スープに★を入れる。
- ②●で調味する。
- ③水溶き片栗粉を入れてから溶き卵を加える。
- ④長ねぎを加え、最後にごま油を入れる。