



# 2月給食たより



まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。季節の変わり目に風邪などひかないよう、手洗い・うがい・バランスのよい食事、元気に過ごしましょう！

## 福は内、鬼は外！

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難（ついな）」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



※くろ豆（黒豆）は、だいず（大豆）の一種。なんきん豆（南京豆）は、落花生やピーナッツともいいます。

## 豆と大豆製品

あずき



しろいんげん



くろ豆\*



なんきん豆



うずら豆



えんどう豆



そら豆



だいず



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆がとても栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂肪、ビタミン B1 やビタミン E、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。豆腐・油あげ・なっとう・みそ・しょうゆなど、さまざまな大豆加工製品が作られています。

## 今月の献立紹介

3日 てまきずし  
節分まめ



恵方巻きは、関西地方の商人が商売繁盛を願って巻き寿司を食べたことが始まりだそうです。その年に神様がいらっしゃる方向を向いて、願いが叶うよう祈りながら巻き寿司を食べます。

今年の恵方は「庚（かのえ）の方」  
西南西の方角だよ！



12日 皆小リクエスト給食

秩父の郷土料理や特産物を使った献立を、リクエスト給食として募集したところ、6年生の太田陽菜さんの献立が選ばれました。

秩父のわらじカツ、地元野菜の豚汁などを組み合わせ、バランスも考えてあります。秩父のいちごは出すことが難しいため、いちごの果肉が入ったストロベリーゼリーにかえました。

14日 もち玄米入りごはん

玄米には食物繊維が白米の約6倍、ビタミン B1 やミネラルなどの栄養素も多く含まれます。