

2月 給食たより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
給食共同調理場

2月は暦の上では「春」ですが、まだまだ寒く体調を崩しやすい時期です。そんなときには「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう！

2月は節分や初午があり、給食にも、「炒り豆」や「しもつかれ」など、行事に関連した献立を提供します。給食を通して、いろいろな食材に触れ、昔からの風習、伝統を感じてもらえばと思います。



大豆を食べて元気いっぱい！

① 大豆は栄養たっぷり

大豆には、様々な栄養素が含まれています。特に体をつくる栄養素のたんぱく質が豊富で、大豆は「蛋白の肉」と呼ばれることもあります。ほかにも疲労回復に役立つビタミンB1や骨や歯を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維、貧血予防に役立つ鉄も含まれています。

ビタミンB1



② いろいろな食品に変身！

大豆は、加工することで、いろいろな食品にすがたを変えることができます。大豆からできる食品には、定番の調味料である味噌や醤油、粘りが特徴的な納豆、入り大豆を粉にしたきな粉、豆乳からつくるお豆腐など、日本人の食文化に欠かせない食べ物が多くあります。大豆からできているものを、給食やお店で売っている食品から探してみても面白いかもしれませんね。



せつぶん 節分とは？

節分は、豆をまいて邪氣(悪いもの)をはらう行事です。(今年の節分は2月2日です!)豆をまく理由は、栄養豊富で靈力が宿ると考えられていた豆をまくことで、病や災いをはらうことができ、豆を食べることで、その力を取り入れることができると考えられていたからだそうです。

また節分には、恵方と呼ばれる方角を向きながら無言で太巻きを食べ、その年の幸運を願う風習もあります。この太巻きを「恵方巻き」といいます。恵方とは、その年の神様がいる方角のことで、毎年違います。江戸～明治時代に大阪の商人が、商売繁盛を祈願したのが恵方巻きの始まりで、長らく忘れられていたものを、昭和に海苔の問屋が復活させ、全国に広めたといわれています。

ことし えぼう ほうがく 今年の恵方(方角)は、「西南西」です!!



えぼうま
恵方巻きを食べる時は、
よく噛んで食べましょう！

