



# 2月給食だより

藤岡市学校給食センター  
令和7年2月1日



2月の行事に節分があります。節分の翌日は立春です。まだまだ寒さは厳しいですが、暦の上では春になります。暖かい日が待ち遠しいですね。栄養バランスのとれた食事や睡眠をしっかりと、毎日元気な生活を送りましょう。



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4回ありますが、昔の人は、冬から春へと変わる『立春』を新しい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？

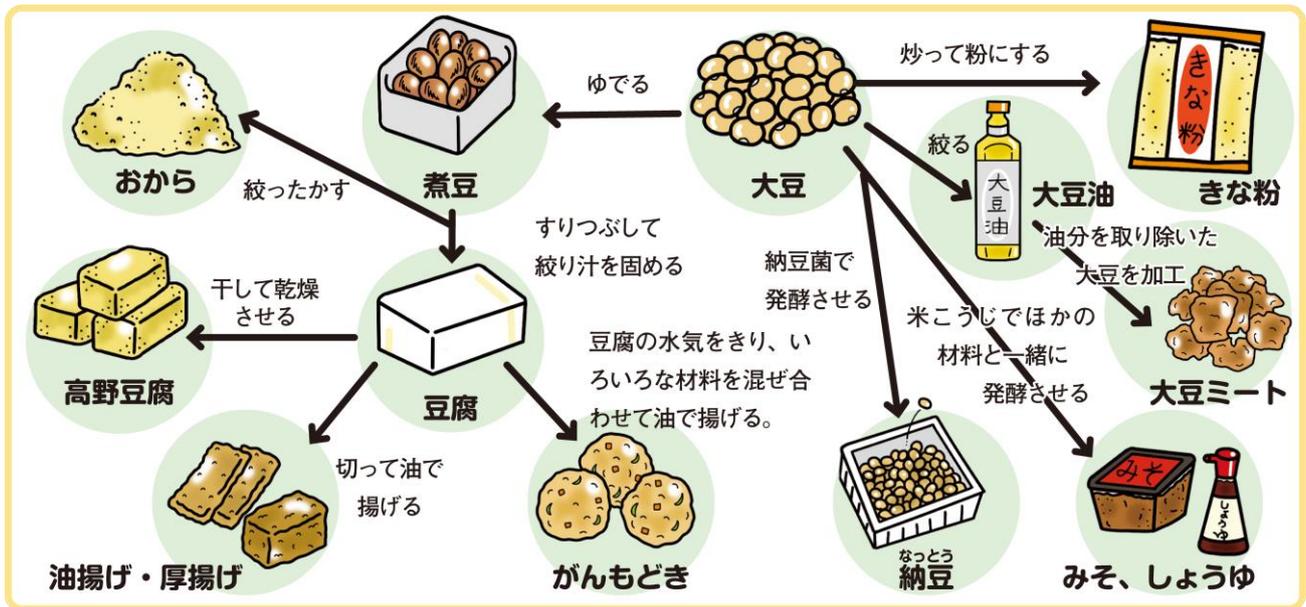
「災いや疫病をもたらす鬼（邪気）を追い払い、幸福を招くための風習」

福は内、  
鬼は外!



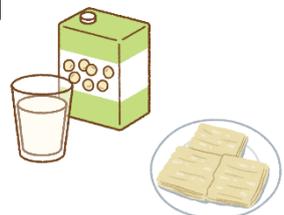
## 大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。また、ビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



2月は大豆や大豆製品を使用したメニューをたくさん取り入れています！

- \*うぐいすきなこ揚げパン・・・黄大豆のきなこではなく、**青大豆のきなこ**を使用
- \*ペンネのトマトクリーム煮・・・牛乳でなく**豆乳**を使用したクリーム煮
- \*田舎汁・・・**厚揚げ**がたくさん入った**みそ汁**
- \*呉汁・・・**すりつぶした大豆**や**豆腐**が入った**みそ汁**
- \*ゆばと凍り豆腐のすまし汁・・・すまし汁の具に**ゆば**と**凍り豆腐**を使用



※他にもありますので、ぜひ献立表で確認してみてください。