



2月 給食だより

令和7年1月
小出学校給食センター

こんけつ きょうじョくもくひょう
今月の給食目標



大豆のパワーと栄養を知ろう！

2月は節分行事があります。節分の日は、いった大豆を用意し、豆まきをして厄払いをしたり、年の数だけ食べたりと、昔から節分に欠かせない食材です。そこで今月は大豆をはじめ、「豆」の魅力をお伝えします。豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、白ごころの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。



種類が豊富！



豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類あります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆などが食べられています。野菜として食べる豆もあります。

さらに、豆類は乾燥させることで長く保存できます。また、大豆や小豆を使って、さまざまな食品にかえて食べることができるのも、豆類の魅力の一つです。

日本で食べられている豆



大豆



小豆



ささげ



いんげん豆



えんどう



そら豆



べにばないんげん



ひよこ豆



レンズ豆

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



枝豆 (大豆)

グリンピース (えんどう)

そら豆

若いさやを食べる



さやいんげん (いんげん豆)

さやえんどう (えんどう)

発芽した芽を食べる



もやし (大豆・緑豆など)

豆苗 (えんどう)



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や「脂質」を多く含むことから、『畑の肉』とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、「ビタミンB群」「鉄」「カルシウム」など、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



2月の献立では、栄養豊富な『大豆』または『大豆製品』をたくさん取り入れています。元の姿はどれも“大豆”なのに、製品によって味や食感が違います。味わって食べて、それぞれのおいしさを知りましょう。

★ 2月の献立に登場する『大豆』『大豆製品』を紹介します ★

- 大豆
- 納豆
- ゆば
- 大豆もやし
- 豆腐
- 打ち豆
- 豆乳
- みそ
- 油揚げ
- 高野豆腐
- 大豆ペースト
- しょうゆ
- 生揚げ (厚揚げ)
- がんもどき
- 大豆ミート



今年の節分は、2月2日です！



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。今年の節分が2月2日の理由は、立春が2月3日だからなのです。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、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

今年の恵方は、西南西です！

イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにやく

体の中にとまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。