

まゆうしよくだより

まめ

豆について知ろう



令和8年2月
大阪市立桜宮小学校

こよみの上ではもう春ですが、もうしばらく寒い日が続きます。体調をくずさないように、こまめに手洗い・うがいをするようにして、バランスのよい食事とすいみんをしっかりとるように心がけましょう。

さて、2月3日は「節分」です。節分とは、季節の分かれ目のことです。この日は、豆まきをしたり、大豆を食べたりする風習があります。節分の日に、自分の年の数または年れいの数より1つ多く豆を食べると、1年間病気にならず健康に過ごせるといわれています。

大豆からできる食べもの

大豆	たんぱく質が豊富で、「畑の肉」といわれています。
えだまめ	大豆を青く若いうちに収穫したものです。
みそ	蒸してやわらかくした大豆に、米や麦を加えてこうじ菌をつけ、発酵させてできたものです。発酵することで、大豆の栄養がうまみ成分に変化します。
とうふ	豆乳に、にがりを加え固めて作ります。
きな粉	いった大豆を粉にして作ります。
油あげ	とうふをうすく切って油であげたものです。厚さによって「うすあげ」と「あつあげ」があります。

2月のこんだてより

～節分の行事こんだて～

2月4日(水)



いわしのしょうがじょうゆかけ・含め煮・いり大豆

なぜ、節分にいわしを

食べるのでしょうか。



おには、「いわし」を焼いたにおいやけむりが苦手といわれています。また、「いわしの頭」をおにが苦手な葉にトゲのある「ひいらぎの枝」にさし、玄関にかざること、おにを追いはらうという風習もあります。

給食に登場する今が旬の野菜

★はくさい★

はくさいは、つけもの、いためもの、煮ものなどいろいろな料理に使われます。水分が多い野菜で、かぜなどの病気にかかりにくくするビタミンCやおなかのそうじをする食物せんい、骨や歯を強くするカルシウムなどがふくまれています。

5日(木) コーンスープ

6日(金) はくさいのゆず風味

9日(月) うすくず汁

13日(金) なにわうどん

17日(火)・27日(金) みそ汁

19日(木) 五目汁

25日(水) すき焼き煮

