



いただきます

令和8年2月
大阪市立南大江小学校

寒さが厳しい日が続いていますが、体調をくずしていませんか？

そんな時は、体によい栄養がたくさんふくまれている豆を使った料理を食べて、元気に過ごしましょう！

そして、節分の日には、「鬼は外、福は内」と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！



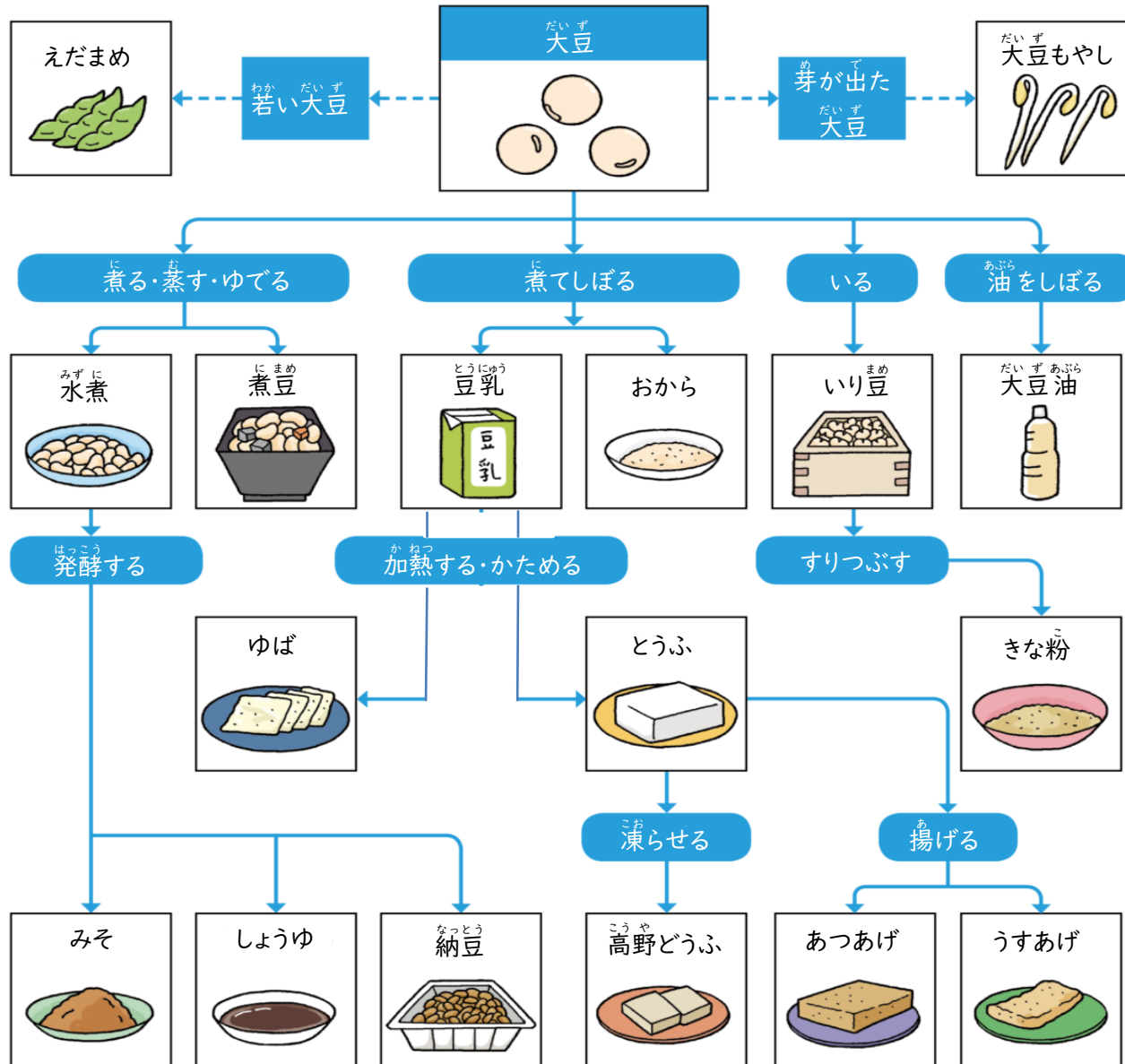
すがた

だいず

姿をかえる大豆



大豆は、加工されているいろいろな食品へ姿をかえています。



《2月の献立より》

節分の行事献立 2月2日(月)

「いわしのしょうがじょうゆかけ、^{ふく}含め煮、^{だいず}いり大豆、^{ぎゅうにゅう}ごはん、牛乳」が出ます。

楽しみにしていてくださいね！



2月3日は節分です。季節の変わり目のことを節分と言います。暦の上では立春が1年の始まりだったので特にこの立春の前の日を節分と呼ぶようになりました。

節分には悪い出来事や病気を追い払い、よいことがありますようにと願って豆まきをします。いり豆を使う理由のひとつとして、まいた後に悪い芽が出ないようにという説もあります。

また、家の玄関口に、ひいらぎの小枝にいわしの頭をさしたものをかざっておくと悪いことが家の中に入らないと言われています。



もっと豆を食べましょう！

豆には大豆やあずきなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多くふくんでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。給食には、大豆など9種類の豆を使用しています。

～給食に登場する豆～

^{だいず} 大豆	^{あずき} あずき	^{まめ} とら豆	^{おおふくまめ} 大福豆	^{うずらまめ} うずら豆
^{くろまめ} 黒豆	^{きんときまめ} 金時豆	^{まめ} てぼ豆	^{しろはなまめ} 白花生	