

# きゅうしょくだより

令和8(2026)年  
大阪市立木川南小学校  
2月号

## まめ豆について知ろう



2月3日は「節分」です。節分とは、季節の分かれ目のことをいいます。節分の日は、豆まきをしたり、大豆を食べたりする風習があります。そして、大豆を自分の年の数または年の数より1つ多く食べると、1年間病気にならずに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、米こうじや麦こうじなど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3日(火)



いわしのしょうがじょうゆかけ・含め煮・いり大豆

節分の日には、「おにがいわしのにおいをきらう」といわれていることから、いわしを食べたり、かざったりする風習もあります。

ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭をさしたものを「やいかがし」や「ヒイラギいわし」といいます。



玄関や門にかざっておにを追いはらいます。

## 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。

2月 5日(木)・20日(金) みそ汁

10日(火)はくさいのゆず風味

12日(木)なにわうどん

16日(月)うすくず汁

19日(木)コーンスープ

26日(木)すき焼き煮

27日(金)五目汁

