

きゅうしょくだより

まめ豆について知ろう

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齢の数より1つ多く豆を食べると、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かくしたものです。
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、発こうさせてできたものです。発こうすることで、大豆の栄養がうまみ成分に変化します。
とうふ	とうにゅう豆乳に、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。

令和8年2月 No.10
おおさかしりつおおすみひがしあいのうがっこう
大阪市立大隅東小学校
(発行: 東淀川区栄養教職員)



2月の献立より

～節分の行事献立～

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

なぜ、節分にいわしを
食べるのでしょうか。



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。ヒイラギの葉のトゲやいわしのにおいをおにがきらうとされ、玄関や門にかざっておにを追いはらいます。

給食に出る今が旬の野菜

★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

