

# きゅうしょくだより

令和8年2月 No.10  
おおさか しりつおすみひがししょうがっこう  
大阪市立大隅 東 小学校  
(発行：東 淀川区栄養教職員)

## 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。

## だいず 大豆からできる食べもの

だいず 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。
あぶら 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。

## がつ こんだて 2月の献立より

せつぶん ぎょうじ こんだて  
～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。



## きゅうしょく で いま しゅん や さい 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け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

