

# まゆうしよくだより






## まめ 豆について知ろう



こよみの<sup>うえ</sup>上ではもう<sup>はる</sup>春ですが、もうしばらく<sup>さむ</sup>寒い日が続きます。<sup>たいちょう</sup>体調をくずさないように、こまめに<sup>てあら</sup>手洗い・うがいをするようにして、バランスのよい<sup>しょくじ</sup>食事とすい<sup>こころ</sup>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「<sup>がつみっか</sup>節分」です。<sup>せつぶん</sup>節分とは、<sup>せつぶん</sup>季節の分かれ目のことです。この日は、<sup>まめ</sup>豆まきをしたり、<sup>だいず</sup>大豆を食べたりする<sup>ふうしゅう</sup>風習があります。<sup>せつぶん</sup>節分の日に、<sup>じぶん</sup>自分の年の数または年の数より1つ多い数（<sup>ねんかんびょうき</sup>数え年）の豆を食べると、1年間<sup>けん</sup>病気に<sup>こうす</sup>ならず健康に<sup>す</sup>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 <sup>しつ</sup> 質が豊富で、「 <sup>はたけ</sup> 畑の肉」といわれています。
えだまめ 	だいず <sup>あお</sup> 大豆を青く若いうちに <sup>しゅう</sup> 収穫したものです。
みそ 	お <sup>だいず</sup> 蒸してやわらかくした大豆に、 <sup>こめ</sup> 米や <sup>むぎ</sup> 麦を加えて <sup>くわ</sup> こうじ菌をつけ、 <sup>きん</sup> 発酵させてできたものです。 <sup>はっ</sup> 発酵することで、 <sup>だいず</sup> 大豆の <sup>えいよう</sup> 栄養が <sup>せいぶん</sup> うまみ成分に <sup>へんか</sup> 変化します。
とうふ 	とう <sup>にゅう</sup> 豆乳に、 <sup>くわ</sup> にがりや <sup>かた</sup> かた <sup>つく</sup> 固めて作ります。
きな粉 	いった <sup>だいず</sup> 大豆を <sup>こな</sup> 粉にして <sup>つく</sup> 作ります。
あぶら 油あげ 	とうふをうすく <sup>き</sup> 切って <sup>あぶら</sup> 油であげたものです。 <sup>あつ</sup> 厚さによって「うすあげ」と「あつあげ」があります。

れいわ ねん がつ  
令和8年2月  
おおさか しりつ しょうがっこう  
大阪市内小路小学校

## 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～  
がつみっか 火  
2月3日(火)



いわしのしょうが<sup>ふく</sup>じょうゆかけ・<sup>に</sup>含め煮・<sup>だいず</sup>いり大豆

なぜ、<sup>せつぶん</sup>節分にいわしを  
食べるのでしょうか。



↓  
ヒイラギの枝に<sup>えだ</sup>焼いた<sup>や</sup>いわしの<sup>あたま</sup>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<sup>は</sup>いわしの<sup>お</sup>においを<sup>お</sup>おに<sup>お</sup>がき<sup>お</sup>らうとされ、  
<sup>げんかん</sup>玄関や<sup>もん</sup>門にかざ<sup>お</sup>っておに<sup>お</sup>を追<sup>お</sup>いは<sup>お</sup>らいます。

## いま しゅん や さい 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  
ろな<sup>りょうり</sup>料理に使われます。<sup>すいぶん</sup>水分が多い野菜で、<sup>おお</sup>かぜなどの  
<sup>びょうき</sup>病気に<sup>き</sup>かかりにくくする<sup>しよくもつ</sup>ビタミンCや<sup>ほね</sup>おなかの<sup>は</sup>そうじを  
する<sup>つよ</sup>食物せんい、<sup>は</sup>骨や<sup>お</sup>歯を強くするカルシウムなどがふ  
くまれています。

ふつか げつ  
2日(月) コーンスープ

よっか すい ごもくじる  
4日(水) 五目汁

とお か かにち もく しる  
10日(火)・26日(木) みそ汁

にち げつ ふうみ  
16日(月) はくさいのゆず風味

にち すい じる  
18日(水) うすくず汁

はつか きん  
20日(金) なにわうどん

にち きん や に  
27日(金) すき焼き煮

