

# 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。体調<sup>たいちょう</sup>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>食事とすいみんをしっかりとる<sup>こころ</sup>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<sup>きせつ</sup>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風習<sup>ふうしゅう</sup>があります。節分<sup>せつぶん</sup>の日に、自分<sup>じぶん</sup>の年<sup>とし</sup>の数<sup>かず</sup>または年<sup>とし</sup>の数<sup>かず</sup>より1つ多い数<sup>おお かず かぞ どし</sup>（数え年）の豆<sup>まめ</sup>を食べると、1年間<sup>ねんかんびょうき</sup>病気に<sup>けんこう</sup>ならず健康に過<sup>す</sup>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、「畑 <sup>はたけ</sup> の肉 <sup>にく</sup> 」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 <sup>わか</sup> うちに収 <sup>しゅう</sup> かくしたものです。
みそ 	お <sup>む</sup> 蒸してやわらかくした大豆に、米 <sup>こめ</sup> や麦 <sup>むぎ</sup> を加えてこうじ菌 <sup>くわ</sup> をつけ、発 <sup>きん</sup> 酵 <sup>こう</sup> させてできたものです。発 <sup>はっ</sup> 酵 <sup>こう</sup> することで、大豆 <sup>だいず</sup> の栄養 <sup>えいよう</sup> がうまみ成分 <sup>せいぶん</sup> に <sup>へんか</sup> 変化します。
とうふ 	とうにゅう <sup>どうにゅう</sup> 豆乳に、にがり <sup>くわ</sup> を加え固 <sup>かた</sup> めてつく <sup>つく</sup> ります。
きな粉 	だいず <sup>こな</sup> いった大豆を粉 <sup>こな</sup> にしてつく <sup>つく</sup> ります。
あぶら 油あげ 	とうふをうすく切 <sup>き</sup> って油 <sup>あぶら</sup> であげたものです。厚 <sup>あつ</sup> 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 りつき たつみしょうがっこう  
大阪市立北 巽 小学校

## がっ 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 か  
2月3日(火)



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

なぜ、節分<sup>せつぶん</sup>にいわしを

食べる<sup>た</sup>のでしょうか。



ヒイラギの枝<sup>えだ</sup>に焼<sup>や</sup>いたいわしの頭<sup>あたま</sup>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<sup>は</sup>のトゲやいわしのにおい<sup>にお</sup>をおにがきらうとされ、<sup>げんかん</sup>玄関や門<sup>もん</sup>にかざっておにを<sup>お</sup>追いはらいます。

## 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<sup>に</sup>ものなどいろいろな料理<sup>りょうり</sup>に使<sup>つか</sup>われます。水分<sup>すいぶん</sup>が多い野菜<sup>おお や さい</sup>で、かぜなどの病<sup>びょうき</sup>気<sup>き</sup>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<sup>しょくもつ</sup>せんい、<sup>ほね</sup>骨<sup>は</sup>や歯<sup>つや</sup>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  
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

はっ 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

