

# 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数より1つ多い数(数え年)の豆を食べると、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    | 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。                          |

れいわねんがつ  
令和8年2月  
おおさかしりつきたたみしょうがっこう  
大阪市立北巽小学校



## 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・ふくにだいす  
なれいわしのせつぶん

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。

## 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日(月) コーンスープ

4日(水) 五目汁

10日(火)・26日(木) みそ汁

16日(月) はくさいのゆず風味

18日(水) うすくず汁

20日(金) なにわうどん

27日(金) すき焼き煮

