食育だより 2月号

２０２５年2月

吉見町学校
給食センター

２月３日は立春です。梅の木のつぼみが膨らみ始め、小さな春の訪れを感じる頃です。まだまだ寒い日が続きそうですね。風邪やインフルエンザ予防のためにも、規則正しい生活をしてバランスの良い食事をこころがけましょう。

＊節分＊

２月２日（日）は節分です。「鬼は～外、福は～うち」と豆まきをしますね。では節分にはどのような意味があるのでしょうか？

節分とは？

「季節を分ける」の意味で、暦の上で季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日をさします。もとは春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、さまざまな行事とともに伝えられています。

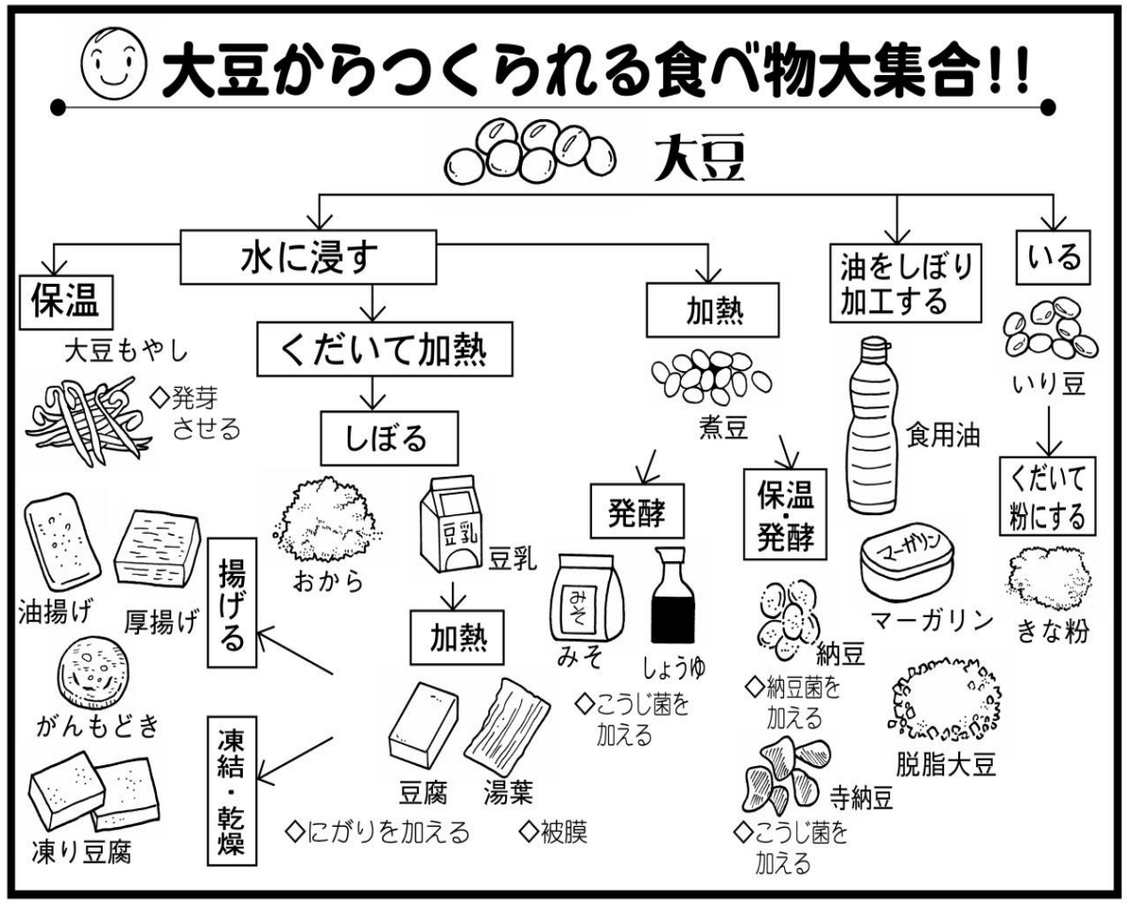
豆まきとは？

豆まきは「追儺(ついな)」という中国から伝わった風習からきています。追儺は「鬼やらい」「厄払い」「厄おとし」「厄神送り」などと呼ばれていました。邪気を鬼と見立て、それを家の中に入れないために鬼が苦手な豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。また、年齢の数（数え年）だけ豆を食べると、健康でいられると言われています。

2月3日(月)＊節分給食・・・いわしフライ・福豆

＊大豆の変身＊

節分の豆まきには大豆を使うことが多いですね。大豆はそのまま豆の形で食べるほか、加工され様々な食品に変身します。大豆からできているものを挙げてみると、普段の食生活に欠かせない食品や調味料のみそやしょうゆ、油までが大豆からできていることがわかります。



◇給食にも豆腐、油揚げ、凍り豆腐、みそなど様々な姿で登場していますよ！

献立表でチェックしてみましょう。何種類あるでしょうか？

＊中学3年生は２月２８日が最後の給食になります。クラスのみんなと楽しい給食の時間をすごしながら、味わって食べてくださいね。