

年中行事に 欠かさない

大豆と小豆のおはなし



2025年の節分は
2月2日です。

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

2025年の節分は2月2日です。

なぜ、節分に豆をまくの？



鬼は外、
福は内

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まき

です。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

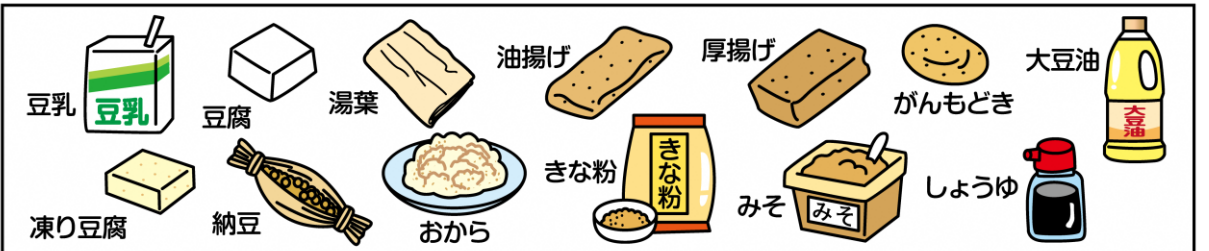


大豆の良さを見直そう！

大豆は昔から日本人にとって大切なたんばく源でした。不足しがちなビタミン類やカルシウム・鉄・食物繊維も多く含んでいます。でも昔に比べると、おからや高野豆腐など郷土料理に使われる大豆食品の消費量は少なくなってきました。最近では肉や魚の食感や味と同等の加工品、乳製品を豆乳で製造したものなど「代替食」としての大豆食品の開発が進み、その需要も高まっており、海外からも注目されています。毎日の給食でも乳アレルギー等に対応できる大豆食品を取り入れています。時代とともに進化している大豆製品は、2月の給食にもいろいろ登場しますので、見つけて下さい！



大豆からできるもの



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
いろいろな大豆食品を知ろう	3月	ご飯 牛乳 いわし梅煮 福豆 豚肉と野菜のみそ炒め煮 すまし汁【節分献立】	米 砂糖 花麴	油 ごま油	いわし 豚肉 みそ 高野豆腐 福豆(大豆) なた	牛乳	いんげん 人参 小松菜	キャベツ 生姜 やまぶしたけ 梅
	4火	ご飯 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き きな粉入りポテサラ 五目みそ汁	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 ハム きなこ 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり コーン グリンピース たもぎ草 大根 ねぎ
	5水	ビーンズカレー 牛乳 鮭チーズフライ 海藻チキンサラダ もちクリームアイス	米 じゃが芋 パン粉 カレーパウダー 小麦粉 でん粉 もちクリームアイス	油 ドレッシング	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 いんげん豆 きな粉 ひよこ豆 鮭 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり コーン
	6木	ご飯 牛乳 根菜メンチカツ(減塩ソース) ちりめんあえ 厚揚げの中華うま煮	米 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	豚肉 鶏肉 いか あさり 厚揚げ	牛乳 寒天 揚げちりめん	人参 ブロッコリー チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう 生姜 たけのこ 白菜 干し椎茸 カリフラワー れんこん
	7金	ご飯 のり納豆ふりかけ 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ 糸こんのチャプチェ 玉ねぎのみそ汁 みかんゼリー	米 こんにゃく 小麦粉 でん粉 砂糖 ゼリー	ごま油 ラード ごま	納豆 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり こんぶ わかめ	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ 生姜 大根 ねぎ みかん 干し椎茸

あなたの「腸」は健康ですか？



腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕
と規則正しくとる



よく体を動かす



水分を十分にとる



便意を我慢しない



腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品



発酵食品



19日は食育の日◇家族団らんの日
家族で食事を楽しみましょう。

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂質	たん白質	無機質	カロテン	ビタミン
風邪に負けない食事をしよう	10月	大麦とひじきの五目ご飯 牛乳 かにしゅうまい コーンあえ 鶏団子スープ 型抜きチーズ	米 砂糖 大麦 小麦粉 でん粉 じゃが芋	油 ラード	かに 魚すり身 卵 かにかま風 鶏団子 高野豆腐	牛乳 芽ひじき 昆布 チーズ	ほうれん草 人参 チンゲン菜	きくらげ 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう もやし コーン 生姜 大根 ねぎ
	12水	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺天ぷら 切干大根サラダ キムチスープ はちみつレモンゼリー 【西里小 6 年献立】	米 小麦粉 でん粉 はちみつ ゼリー	油 ごま ごま油 ドレッシング	鶏肉 豆腐 あさり 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 あおさ わかめ	人参 チンゲン菜	切干大根 レモン きゅうり ゆず 白菜キムチ
	13木	 お弁当を持ってくるください。(期末テストのため)						
	14金	パンプキンパン ブルーベリー&マーガリン 牛乳 ハムチーズサンドフライ 花野菜サラダ ブラウンシチュー チョコデザート	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃが芋 ブラウンルウ チョコプリン	マーガリン 油 ドレッシング 大豆バター	ソーセージ 牛肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ コーン カリフラワー マッシュルーム ブルーベリー
旬の食材・特産物を味わおう	17月	ご飯 牛乳 さんま甘露煮 ゆかりあえ 豚汁 つや姫ババロア	米 でん粉 砂糖 つや姫ババロア		さんま ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 赤しそ	きゅうり もやし 大根 しめじ ごぼう
	18火	ご飯 牛乳 多菜パオズ 野菜サラダ すき焼き風煮	米 でん粉 砂糖 パン粉 庄内麴 こんにゃく 小麦粉	油 ラード ドレッシング	豚肉 鶏肉 牛肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 きゅうり カリフラワー えのき茸 ごぼう ねぎ
	19水	わかめご飯 牛乳 【北谷地小 6 年献立】 鶏肉のみそマヨネーズ焼 春雨サラダ 豆乳ごまみそ汁 お米のムース	米 春雨 砂糖 お米のムース	ごま油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 みそ ちくわ 豆乳 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく もやし きゅうり コーン 玉ねぎ
	20木	ご飯 おみ漬納豆 牛乳 和風肉団子 あさつきのおかかあえ なめこ汁	米 砂糖 でん粉	ラード 油	鶏肉 かつお節 豆腐 みそ 納豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 あさつき キャベツ なめこ 大根 おみ漬 ねぎ
	21金	ご飯 牛乳 ぶりみそ漬けフライ じゃが芋の香り炒め ワンタンスープ 紅花若菜クッキー	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋 ワンタン クッキー	油 ごま油 オリーブ油	ぶり みそ ベーコン 豚肉	牛乳 寒天 	パセリ 人参 チンゲン菜 紅花若菜	コーン にんにく 干し椎茸 ねぎ
よく噛んで食べよう	25火	玄米ご飯 牛乳 れんこんとえび寄せ揚げ 切干大根キムチ炒め 高野豆腐のみそ汁	玄米 米 小麦粉 パン粉	油 ごま油	たらすり身 えび 豚肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 カラー ピーマン	玉ねぎ れんこん たけのこ 切干大根 白菜キムチ もやし
	26水	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 ごぼうサラダ 沢煮椀 お米のタルト 【谷地中部小 6 年献立】	米 砂糖 でん粉 お米のタルト	油 ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 きな粉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 カラーピーマン	レモン果汁 ごぼう 大根 きゅうり ねぎ たけのこ
	27木	ご飯 牛乳 さばみそ煮 玉菜汁 茎わかめのきんぴら 県産ヨーグルト	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	さば みそ さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト 茎わかめ	人参 いんげん	キャベツ
	28金	バターパン 牛乳 アンサンブルエッグ 和風サラダ 県産大豆ポタージュ はるか	パン でん粉 砂糖 ホワイトルウ	バター 油 ドレッシング 大豆バター	卵 鶏肉 かにかま風 白いんげん豆 大豆 ウィンナー 豆乳	牛乳	人参 かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー茎 枝豆 コーン はるか