

食育だより 2月

給食室
令和7年2月

暦の上では春になりますが、しばらく寒さが続きます。栄養・睡眠をきちんととって規則正しい生活をするよう心がけましょう。



【2025年は2月2日が節分の日】



節分は、2月3日と思われていますが、実は固定日ではなく、国立天文台の観測・計算して発表する「立春の前日」です。地球は太陽の周りを1年で1周します。この約1年には端数の約6時間のズレがあるため今年は、2月2日になります。昔から立春は新年の始まりにも相当する大事な節目だったため、その前日の節分は大切な日とされています。

節分に使う豆は、前日に炒って枡に入れ神棚にあげておくのが正式です。できればお祓いを行うと、なおよいとされています。また、基本的には大豆を使用しますが、炒り豆にするのは、後から芽が出てこないようにするためです。もしも、芽が出てしまったら「凶事が起こる」などと、昔の人は大層それを恐れて「豆を真っ黒になるまで炒り続けた」というエピソードもあります。また、(鬼の目を)射る＝炒るという語呂合わせからきているという説もあります。



恵方巻

今年の方角は「西南西」



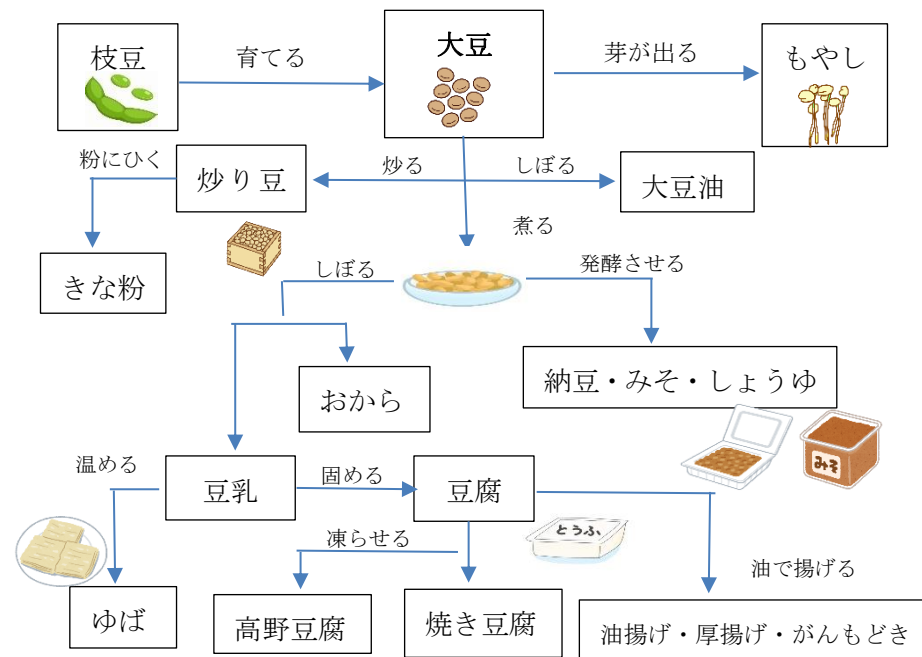
今や節分の定番ともいえる恵方巻きは、大阪が発祥です。節分の日恵方を向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというもの。太巻きの具は、七福神にあやかり、また福を巻き込むという意味も込めて七つの具を入れるのがよいとされています。太巻きは、鬼が忘れていった金棒という見立てもあるようで、食べる＝鬼退治という意味合いともいわれています。

大豆について知ろう～色々な食べ物に変身するよ!



大豆のたんぱく質は良質な植物性たんぱく質です。

たんぱく質が豊富な大豆は、『畑のお肉』と呼ばれています。また栽培しやすいため多くの食品に加工され、利用されています。



★風邪予防のためきちんとした手洗いを! 洗えているか再確認しましょう。

