

# 2月 給食だより

令和7年1月31日

No.8

川崎市立浅田小学校

## 2月の献立について



### ① 行事食について (2月3日 (月) 実施)

「高野豆腐のそぼろごはん、牛乳、塩だれキャベツ、みそ汁、いり大豆」  
 節分にちなんで、「いり大豆」がついた献立になります。

### ② 2月に給食で使用する季節の食品

キャベツ、ごぼう、ほうれん草、小松菜、大根、白菜、  
 長ねぎ、セロリ、ブロッコリー、のり



## なぜ、節分に豆をまくの？

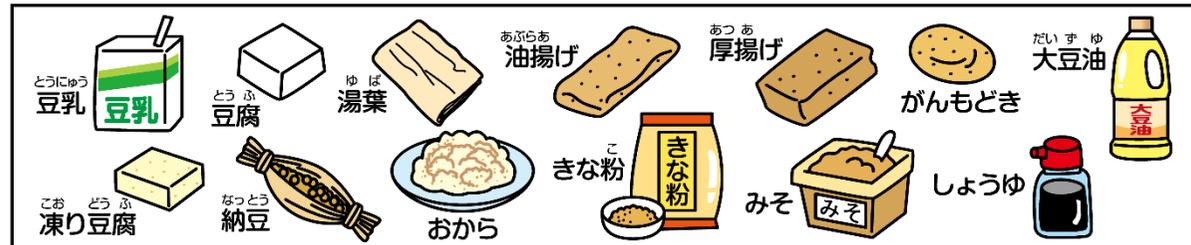
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人が多くなります。昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をやっつける)」、「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

## 大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工されている食べ物です。

## 大豆からできるもの



## 小豆の“豆”知識



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とされてきました。昔の人は、小豆の赤色が「太陽や生命力」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いました。

## 年中行事と小豆料理

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

## 冬の牛乳は味が濃い!?

牛乳は牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。たとえば夏の場合、牛は暑さに弱く、食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になります。秋から春では、えさをたくさん食べるため、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちです。冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



秋から春先... 乳脂肪分が多い濃厚な味