



2月食育だより

令和8年2月号

さいたま市立与野西北小学校

ねん ちゅう ぎょう じ
年中行事に
か 欠かせない

だい す あすき
大豆と小豆のおはなし

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。



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「豆をいれる＝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。

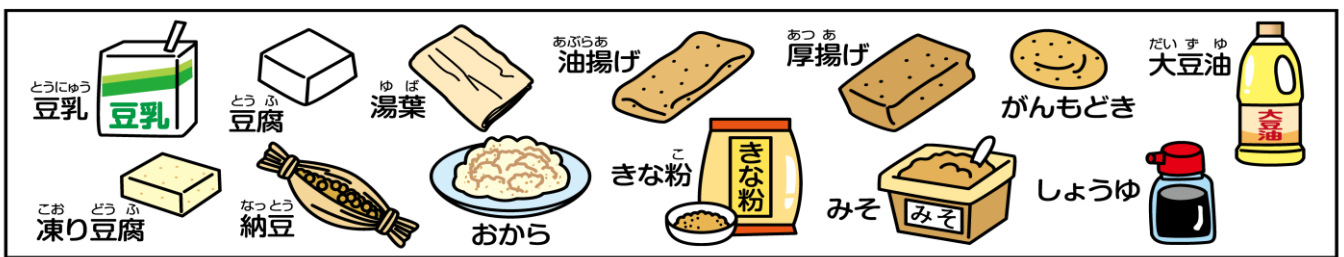
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

だい す まめ ち しき
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、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



だい す
大豆からできるもの



あすき まめ ち しき
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。



ねん ちゅう ぎょう じ あすき りょう り
年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひ がん お彼岸	しちごさん 七五三	ことよう か 事八日	とう じ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あすきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せき はん 赤飯	じる おこし汁	いとこ煮



ひ	ようひ	こんだてめい			おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しう g
		しゅしょく		お か す					
2	月	ごはん		マーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ どうふにく だいす みそ かんてん	こめ あぶら でんぶ はるさめ さとう こま	たまねぎ だけのこ にんじん ながね ぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし	587	22.2
3	火	ごはん		せつぶんぎょうしよくこんだて のりふりかけ いわしのかばやき おによけじ	いわし どうふにく とうふ だいす みそ のり かつ おぶし	こめ でんぶ あぶら こんにゃく さと いも	にんじん だいこん ごぼう ながね ぎ こまつな	626	24.1
4	水	こまつなの とうにゅう クリーム スパゲッティ		はなやさいサラダ さつまいもスティック	ベーコン ツナ しろいん げんまめ とうにゅう か んてん	スパゲッティ あぶら こ むぎこ マーガリン(にゅう なし) さとう こめこ さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	597	23.3
5	木	やきにく チャーハン		きびなごフライ ワンタンスープ	ぶたにく きびなご とり にく	こめ さとう あぶら パ ンこ こむぎこ でんぶ ワンタン	にんにく しょうが にんじん ながね ぎ ザーサイ こまつな たまねぎ も やし ほうれんそう	562	25.0
6	金	ごはん		ポークカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぶたにく かんてん ヨー グルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン (にゅうなし) さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんに く しょうが トマト きゅうり だい こん れんこん	669	22.5
9	月	ごはん		じゃがいものそぼろに こんにゃくサラダ	とりにく だいす わかめ かんてん	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶ こんにゃ く こま	たまねぎ にんじん しょうが さやい んげん だいこん キャベツ コーン	595	21.1
10	火	ごま あげパン		ふゆやさいの とうにゅうクリームシチュー ビーンズサラダ	とりにく ベーコン し ろいんげん とうにゅう き んときまめ ひよこまめ だいす かんてん	コッパン あぶら こ むぎこ さとう こめ こ マーガリン(にゅう なし) こめこ	たまねぎ にんじん だいこん れん こん ブロッコリー キャベツ コーン	644	21.2
12	木	ごはん		いかととうふのチリソース かいそうサラダ	いか ぶたにく とうふ かいそうミックス かんて ん	こめ でんぶ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん ながね こんに ゃく しょうが だいこん こまつな コーン	596	22.5
13	金	カレー ピラフ		ハート♡ハンバーグ ポテトサラダ チョコプリン	ぶたにく ウインナー と りにく ツナ しろいん げんまめ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう マヨ ネーズ(たまごなし) チョ コプリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト きゅうり コーン	698	24.6
16	月	じごな うどん		ほうとうふううどん だいすとかざかなのからあげ こますあえ	とりにく あぶらあげ み そ だいす にぼし かん てん	じごなうどん あぶら さ とう こま	かぼちゃ ごぼう たまねぎ にん じん しめじ ながね ぎ こまつな キャベツ もやし	613	28.0
17	火	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ ぶりのてりやき しおちゃんこじる	ちりめんじゃこ ぶり と りにく ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう パ ンこ でんぶ	こまつな たまねぎ しょうが にん じん はくさい にら ながね ぎ え のき だけ	595	25.9
18	水	こどもパン		ポテトのミートソースあえ ツナサラダ	ぶたにく レバー だいす ツナ かんてん	こどもパン じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム トマト パセリ キャベ ツ こまつな コーン	577	24.0
19	木	ごはん		食育の日：みやさきけんきょうどりょうり チキンなんばん(タルタルソース) さびる マンゴーアセロラゼリー	とりにく なまあげ かま ぼこ	こめ あぶら さとう タ ルタルソース(たまごな し・きゅうりあり) じゃ がいも マンゴーアセロラ ゼリー	にんじん ごぼう かぼちゃ だい こん ながね ぎ しいたけ	667	25.3
20	金	ごはん		なまあげとやさいのみそいため ちゅうかあえ	なまあげ ぶたにく わか め かんてん	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶ	しょうが にんじん キャベツ だ けのこ ながね ぎ たまねぎ きく らげ こまつな だいこん	584	22.6
24	火	くろパン		オムレツのバーベキューソース やさいスープ ひじきのマヨサラダ	たまご とりにく ひじ き	くろパン さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ (たまごなし)	たまねぎ にんにく トマト にん じん キャベツ こまつな きゅう り れんこん	610	23.9
25	水	こぎつね ずし		さばのたつたあげ さつまじる	とりにく あぶらあげ さ ば ぶたにく とうふ み そ	こめ さとう あぶら こ ま でんぶ さつまいも こんにゃく	にんじん かんひょう さやえん どう しょうが ごぼう だい こん ながね ぎ こまつな	676	26.9
26	木	ごはん		ビーンズストロガノフ こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく だいす わかめ かんてん	こめ なまクリーム あ ぶら こむぎこ マーガリン (にゅうなし) さとう こ ま	たまねぎ にんじん にんにく マッ シュルーム トマト こまつな キャベツ コーン	633	22.3
27	金	ちゅうか めん		スタミナラーメン あげぎょうざ くわわかめのチョナムル	ぶたにく くわわかめ	ちゅうかめん あぶら で んぶ こむぎこ さとう こま	にんにく しょうが にんじん なが ね ぎ だけのこ にら キャベツ だいこん えのき だけ	605	24.8
※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。					へいぎんえいようりょう				
					エネルギー 619kcal	たんぱくしう 23.9g	ししう 20.1g		
					たんすいかぶつ 85.8g	カルシウム 386mg	しょくえんそうとうりょう 2.3g		