



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

年中行事に
欠かせない

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（邪氣）」の仕事と考えていました。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「豆をいる二魔目（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。



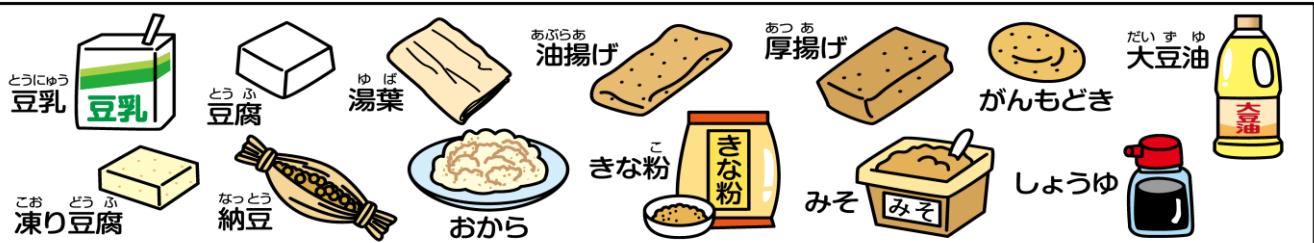
※いり大豆やナツツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

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「蛋白質」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。



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

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	せきはん 赤飯	じる おこと汁	いとこ煮



2がつ よていこんだてひょう

ひ よ う び	しゅしょく	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 しつ g
		さとう	おかす					
2 月	ごはん		マー婆ーどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく だいす みそ かんてん	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう こま	たまねぎ だけのこ にんじん ながね きしいだけ 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		せつぶんぎょうじしょくこんだて のりふりかけ いわしのかばやき おにげじる	いわし ぶたにく とうふ だいす みそ のり かつ おぶし	こめ でんぶん さとう あぶら こんにゃく さと いも	にんじん たいこん ごぼう ながね ぎ こまつな	626	24.1
4 水	ごま こまつナの とうにゅう グリーク 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 ブロックリー カリフラー コーン	597	23.3
5 木	やきにく チャーハン		きびなごフライ ワンタスースープ	ぶたにく きびなご とり にく	こめ さとう あぶら バ ンこ こむぎこ でんぶん ワンタン	にんにく しょうが にんじん ながね ぎ ザ 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 ジャガイモ 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 でんぶん 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 たいこん 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 はなまめ とうにゅう き んときまめ ひよこまめ だいす かんてん	コッペパン あぶら こま さとう さといも こむぎ 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 ブロックリー 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 でんぶん あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん ながね にんに 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		バレンタインこんだて ハート♡ハンバーグ ボテトサラダ 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 だいすとこざかなのからあげ こますあえ	とりにく あぶらあげ お そ だいす にほし かん てん	じこなうどん あぶら さ とう こま	かぼちゃ こぼう たまねぎ にんじ ん しめじ ながね こまつな キャベツ もしやし	613	28.0
17 火	ごはん		わかやさんのこまつなぶりかけ 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 バ ンこ でんぶん	こまつな たまねぎ しょうが にんじ ん はくさい なら ながね 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 バセリ キャベツ こまつな コーン	577	24.0
19 木	ごはん		食育の日:みやざきけんきょうどうりょうり チキンなんばん(タルタルソース) ざぶじる 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 こぼう かぼちゃ だいこん ながね しいだけ	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 でんぶん	しょうが にんじん キャベツ だけの こ ながね 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 すし		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 でんぶん 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 こぼう だいこん ながね 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 くきわかめのチョナマル	ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら で んぶん 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 なら 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。

◆毎月、緑区の若谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けていただいている。使用する日を 小松菜マークでお知らせします。

へいきんえいようりょうり

エネルギー 619kcal	たんぱくしつ 23.9g	しつ 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