

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。
2025年の節分は2月2日です。

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。※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。

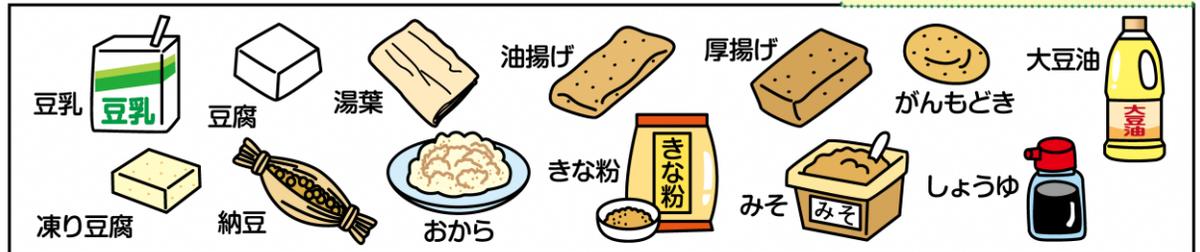
なぜ、節分に豆をまくの?



大豆の“豆”知識



大豆からできるもの



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ぱく源でした。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ています。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。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月の給食にたくさん登場しますので、見つけて下さい!



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	おこた汁	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			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
いろいろな大豆食品を知ろう	3月	ごはん 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】	こめ さとう あぶら はなぶ ごまあぶら	牛乳 いわし ぶたにく こうや豆腐 みそ なた ふくまめ	にんじん キャベツ いんげん しょうが やまぶしだけ こまつな うめ	
	4火	ごはん 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き きな粉入りポテサラ 五目みそ汁	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ハム きなこ あつあげ みそ	しょうが にんにく コーン ねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん こまつな たもぎだけ	西部
	5水	ビーンズカレー 牛乳 海藻チキンサラダ もちクリームアイス	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング もちクリームアイス	牛乳 ぶたにく きゅうり きなこ とうにゅう かいそう だいず いんげんめ ひよこまめ とりにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン きゅうり えだまめ	
	6木	ごはん 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 みかんゼリー(溝延小のみ)	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら (ゼリー)	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ いか あさり かんてん あげちりめん	にんじん たまねぎ ごぼう だけこの チンゲンさい はくさい ブロccoli しょうが カリフラワー れんこん ほししいだけ (みかん)	西里
	7金	ごはん 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 たまねぎのみそ汁 みかんゼリー	こめ さとう ラード ごま ごまあぶら こむぎこ ゼリー でんぶん	牛乳 のり なつとう ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう ねぎ こんにゃく だいこん にんにく ほししいだけ かぼちゃ みかん	溝延

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。

腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

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

食物繊維の多い食品

野菜 果物 いも類 きのご類 海藻類 豆類

発酵食品

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

19日は家族団らん☆食育の日です。

ねらい	日曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
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はん 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	こめ でんぷん こむぎこ あぶら おおむぎ さとう じゃがいも ラード	牛乳 かに さかなすりみ めひじき こんぶ たまご かにかまふう とりにくだんご こうやどうふ チーズ	にんじん もやし しょうが ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう チンゲンさい ねぎ だいこん きくらげ コーン ごぼう	
	12水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺天ぷら きりぼしだいこん 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】	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ ドレッシング はちみつ ゼリー	牛乳 ちくわ こんぶ あおさ とりにく とうふ あさり ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ゆず レモン チンゲンさい はくさいキムチ	
	13木	ごはん 昆布と抹茶ふりかけ 牛乳 さばサラサ焼き スイートサラダ 白菜ベーコンスープ 【中部5年オードブル給食】	こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 こんぶ さば ハム きなこ ベーコン	にんじん ねぎ きゅうり コーン グリンピース はくさい ほししいたけ まっちゃん	
	14金	パンPK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 あぶら マーガリン パンこ こむぎこ ジャム じゃがいも だいたずバター ドレッシング ブラウンルウ チョコプリン	牛乳 ソーセージ チーズ ぎゅうにく だいたず	たまねぎ かぼちゃ にんじん ブルーベリー ブロッコリー カリフラワー トマト コーン マッシュルーム	中部
旬の食材・特産物を味わおう	17月	ごはん 牛乳 さんま甘露煮 ゆかりあえ 豚汁 つや姫ババロア	こめ でんぷん さとう つやひめババロア	牛乳 さんま ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり もやし あかしそ だいこん しめじ ごぼう	
	18火	ごはん 牛乳 多菜パオズ 野菜サラダ すき焼き風煮 チョコデザート(中部小のみ)	こめ あぶら でんぷん さとう ラード パンこ こむぎこ ドレッシング しょうないふ (チョコプリン)	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき ぎゅうにく やきどうふ	キャベツ たまねぎ パプリカ ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり はくさい ごぼう えのきだけ こんにゃく	
	19水	わかめごはん 牛乳 【北谷地小6年献立】 とりにく 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	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう ごま おこめのムース	牛乳 わかめ とりにく みそ ちくわ あぶらあげ とうにゅう	にんにく もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう	
	20木	ごはん 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	こめ さとう あぶら でんぷん ラード	牛乳 とりにく みそ かつおぶし とうふ なっとう	たまねぎ にんにく しょうが あさつき キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ おみづけ	
	21金	ごはん 牛乳 ぶりみそ漬けフライ じゃがいもの香り炒め ワンタンスープ 紅花若菜クッキー	こめ さとう パンこ あぶら こむぎこ じゃがいも オリブゆ ワンタン ごまあぶら クッキー	牛乳 ぶり みそ ベーコン ぶたにく かんでん	コーン にんにく パセリ チンゲンさい ほししいたけ にんじん ねぎ べにばなわかな	
よく噛んで食べよう	25火	玄米ごはん 牛乳 れんこんとえび寄せ揚げ きりぼしだいこん 切干大根キムチ炒め 高野豆腐のみそ汁	こめ げんまい こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	牛乳 えび たらすりみ ぶたにく こんぶ みそ こうやどうふ わかめ あぶらあげ	たまねぎ れんこん にんじん きりぼしだいこん たけのこ はくさいキムチ もやし カラピーマン	
	26水	ごはん 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】	こめ でんぷん あぶら さとう おこめのタルト ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく きなこ ツナ ベーコン	レモンじる カラピーマン ごぼう きゅうり にんじん だいこん ねぎ たけのこ	
	27木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 き 茎わかめのきんぴら 玉菜汁 はるか(柑橘)	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく さば みそ くきわかめ さつまあげ あぶらあげ	にんじん こんにゃく いんげん キャベツ はるか(かんきつ)	
	28金	バターパン 牛乳 アンサンブルエッグ わふう 和風サラダ 県産大豆ポターージュ けんさん 県産ヨーグルト	バターパン でんぷん さとう ドレッシング ホワイトルウ あぶら だいたずバター	牛乳 たまご とりにく かにかまふう ウィンナー だいたず とうにゅう ヨーグルト しろいんげんまめ	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ コーン ブロッコリーのくき	