

## 2月 食育だよ!



新年からあっという間に1か月が過ぎました  
暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい時期です。  
体をあたためて、元気に過ごしましょう!

### 今月の行事と食 ▶ 節分/恵方巻

「節分」とは「季節を分ける」意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、邪気を払い福を呼び込もうとしています。

恵方巻の「恵方」とは、その年の福德をつかさどる歳徳神(年神様)という神様がいらっしゃる方角のことで、今年2025年は2月2日で西南西になります。

縁起の良い七福神にちなんで、7種類の具材を太巻きにすることで「福をまきこむ」とされています。

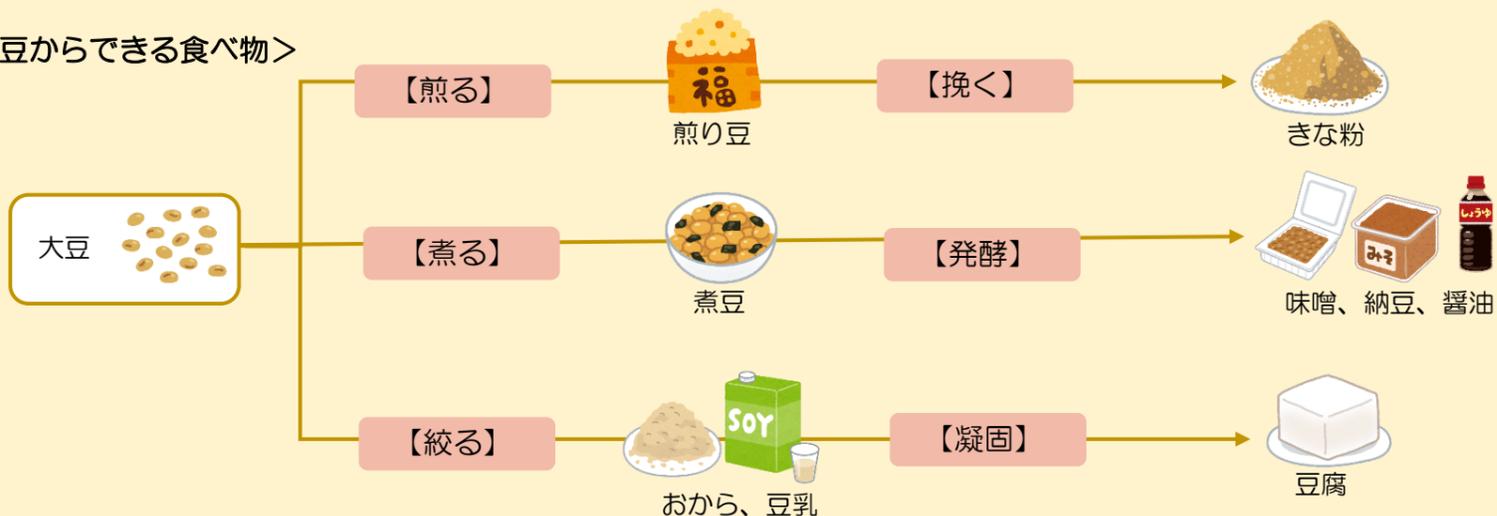
恵方を向いて、願い事をしながら黙々と最後まで食べる習わしがありますね。1年の幸せを願って食べてみてはいかがでしょうか。



### ▶ 大豆からできている食べ物を知ろう!

節分に食べる「煎り豆」の原料の「大豆」は「畑の肉」といわれるほど植物性たんぱく質が多い食品で、煎り豆以外にもさまざまな食品や調味料に加工されて、毎日の食事に欠かせないものになっています。大豆がどんな食材に変身しているのか見てみましょう!

#### <大豆からできる食べ物>



### 旬の食材 ▶ こまつな



旬: 12~3月

旬のこまつなは、寒さに耐えようと栄養分を蓄えるため、青臭さが少なく甘みが増すのが特徴です。ほうれん草と並んで栄養価が非常に高く、中でもカルシウムが多く、こまつな 100g あたり 170mg ものカルシウムが含まれています。美味しく栄養たっぷりな旬の小松菜をぜひご家庭でも味わってみてください♪

### ミニクイズ ~節分~

Q どうして恵方巻は黙って食べるの??



「福をまきこむ」とされている恵方巻ですが、食べているときに話してしまうと、「言葉と一緒に福や運気が逃げてしまう」と考えられているためです。また、「縁を切らない」「福が途切れないように」するために、包丁で切らずに丸ごと食べると良いとされています。

#### ★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

#### ★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU