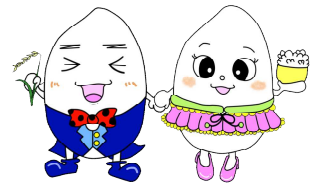


こめっこ

～ 学校給食だより～



令和7年(2025年)2月号

今年の立春は2月3日です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。この時期に流行りやすい風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などに注意が必要です。食事の栄養バランスや、生活リズムを整えて体の抵抗力を高め、毎日元気に過ごしましょう。

今年の節分は2月2日!



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事と幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	 大豆 炒った豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	 恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は西南西)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
 そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	 こんにゃく 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

すごいぞ!大豆パワー!

たんぱく質や脂質が多く含まれ、「畑の肉」とよばれています。成長期に欠かせない栄養素を含んでおり、積極的にとりたい食品です。

成長期に
とりたい栄養素が
たっぷり!

①たんぱく質 ②ビタミンB群 ③食物繊維 ④カルシウム ⑤鉄

体をつくるもとになる
肉体疲労 倦怠感の回復
お腹の調子を整える
骨や歯をつくる
貧血を予防する

畑の肉

給食でおすすめの大豆料理



四川豆腐

豆腐竹輪カツ

ポークビーンズ

呉汁

スタミナ納豆

●野菜の「枝豆」や「大豆もやし」も大豆からできています。



他にも色々のせています!

ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。



2月3日(月) 節分献立

- ・小ごはん ・牛乳
- ・いわしの梅煮
- ・ごぼうのごまマヨ和え
- ・風邪は外!豆入りおでん風汁

栄養豊富な大豆を食べて体の中から鬼(病気)を追い出そう!