



食育だより



第8号 2026年(令和8年)2月3日発行
福山市立春日小学校
栄養教諭



2月4日(水)は立春で、暦の上では春になりますね。
給食では、さまざまな豆・大豆製品を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

ことし せつぶん みっか 今年の節分は2月3日(火)



せつぶん 節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけ言われるようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は地域によって違いがあります。

ことし えほう なんなんとう 今年の恵方は「南南東」



節分の日には、その年の「恵方」を向いて、太巻きを食べる風習が注目されています。

えほう 恵方とはその年の歳神様がいる方向で、干支によって決まるそうです。その方向を

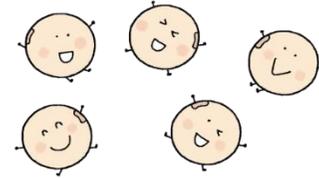
向き、願い事を思い浮かべながら、無言で一気に太巻きを丸かじりするのが**「恵方巻き」**です。これは「商売繁盛、幸せを一緒にいただく」という縁起担ぎで、正月におこなわれていた「恵方参り」が形を変え、節分のしきたりとして復活したものです。



ひいらぎいわし 「柊鰯」：節分に鬼(邪気)を追い払うために玄関先に飾る、日本

古来の魔よけの風習です。

だいず はたけ にく 「大豆は畑の肉」



給食でもよく大豆・大豆製品が登場します。大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」と呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食べ物です。食事に取り入れて豆の摂取量を増やしていきましょう。

しょくじ まめ いつもの食事に豆をプラス

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか？



- 給食では
- ・まめまめポタージュスープ
 - ・まめまめドライカレー
 - ・まめ菜サラダ
 - ・大豆のいそ煮
 - ・豚肉と大豆のかりん揚げ
 - ・ポークビーンズ
 - ・白身魚と大豆のピンゴソース
 - ・チリコンカン
- などが登場します



左のQRコードから福山市のHPが閲覧できます。過去のレシピなどを紹介しています。



Instagramでは、給食の人気メニューや調理の様子などを紹介しています。

