



# 給食だより

2025年2月号  
HAGUMI  
共に明日を育み(葉組)ます



## 今年の節分は 2月2日 です!

節分は、文字通り、季「節」を「分」ける日になります。新しい季節への区切りの日に、邪気(鬼)や悪いものを、豆をまいて追い払い、健康や幸運を願います。

節分は立春の前日にあたる日をいい、ほとんどの年で「2月3日」となります。ですが、実は立春は「2月4日」に固定されたものではなく、3日~5日と変動します。したがって、節分の日も2日~4日と変わります。今年の立春は2月3日なので、2月2日が節分となります。

### 豆まき

「鬼は外、福は内」と言い、豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という日本独自の風習があります。豆まきに大豆を使用するのは、粒が大きく鬼を祓うのに最適なことや、「魔を滅する(魔滅:マメ)」に通じます。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。



### 恵方巻

年神様のいる恵方に向けて、願い事をしながら目を閉じ、黙って食べると願いが叶うといわれています。七福神にちなんで七種類の具を入れることで、福を巻き込むともいわれ、縁を切らないように包丁で切らず丸かぶりします。

今年の方角は西南西です。



## 大豆のパワー



#### ●良質なたんぱく質

「畑の肉」と呼ばれるほど肉や魚に負けない、良質なたんぱく質を多く含みます。

#### ●集中力UP

大豆に含まれる「大豆レシチン」は脳の働きを活発にし、記憶力や集中力を高めます。

#### ●整腸作用

食物繊維を多く含んでいます。便通を良くし、腸内細菌のバランスを保ちます。

#### ●骨や歯を丈夫に

カルシウムを多く含みます。豆腐や油揚げなど大豆製品は消化吸収もよいです。

## 簡単給食レシピ 【りんごケーキ】



《ざいりょう》

ホットケーキミックス	200g
牛乳	140ml
溶かしバター	25g
りんご	1/2 個
バター(りんごソテー用)	10g
砂糖(りんごソテー用)	25g



《つくりかた》

1. りんごの芯を取り、皮付きのままスライスする。
2. 1のりんごを砂糖とバターでソテーする。
3. ホットケーキミックスに牛乳、溶かしバターを加え生地を作り、型に流し込み上に2のりんごを並べる。
4. 170℃に予熱したオーブンで約20分間、生地に火が通るまで焼き上げる。