



# 給食だよ!



2026年2月号  
HAGUMI  
共に明日を育み(葉組)ます



暦の上では春ですが、2月は一年のうちで最も寒い時期になります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染リスクも高くなっているので、日々健康で元気に過ごすためにもこまめな手洗いとうがいを忘れず行っていきましょう。



## 2月3日は節分です



立春の前日にあたる日を「節分」といいます。節分は季節の区切りを意味し、立春は「春の始まり」を表します。また季節の分かれ目には邪氣（鬼）が生じるといわれていて、その邪氣を払うために豆まきをし、鬼が苦手なひいらぎいわしを玄関先に飾ることで災いを追い払い、無病息災に過ごせると信じられてきました。また節分のもう一つの楽しみに恵方巻があります。恵方巻きの「恵方」はその年に最も縁起の良い方角のことをいい、今年の恵方は「西南西」にあたります。恵方巻きを食べている間はしゃべらずに心の中で願いを唱えながら1本食べると願いが叶いやすいといいますが、小さなお子様やお年寄りの方が食べる際には恵方巻を小さくする、短めの恵方巻にするなど工夫して食べやすくすると良いでしょう。豆まきをして邪氣を払い、恵方巻を食べて無病息災と幸福を願う行事を楽しみましょう。

## 大豆の栄養を知ろう

豆まきで使われている大豆は別名「畠の肉」といわれるほど良質なたんぱく質が豊富に含まれています。良質なたんぱく質は体を作るうえでも重要です。他にもおなかの調子を整える食物繊維や骨に必要なカルシウムやマグネシウム、疲労回復に役立つビタミンB群なども豊富に含まれており、どの栄養素も元気に過ごすために欠かせないものばかりです。また大豆は調味料や加工食品なども多く身近で摂取しやすい食品ですので積極的に摂っていきましょう。



## 大豆からできる食品



大豆は味噌や醤油、納豆、きな粉など様々な形に変えて食卓に登場します。日頃の食卓の中から大豆の仲間を探してみよう。



## 手作り簡単レシピ【にんじゃこおにぎり】

### 《ざいりょう》

- ・ごはん お茶碗2杯
- ・しらす 25g
- ・にんじん 15g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・海苔 適量

### 《つくりかた》

1. にんじんをみじん切りにする。
2. 1のにんじんとしらすをごま油で炒める。
3. しょうゆ・みりんで味を調え、水分を軽く飛ばす。
4. 炊きあがったごはんと3を混ぜ合わせ、おにぎりにする

