



# 給食だより

令和8年2月  
榛東村学校給食センター

2月には「節分」があります。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。



## 豆まきの豆、大豆を知ろう!

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考え、「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで前年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつう炒った大豆を使います。

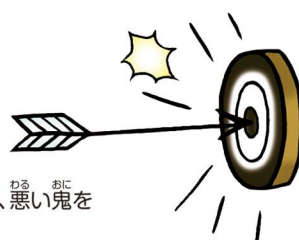
### 「魔が滅する」のマメで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないうとされたからといわれます。



### 「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



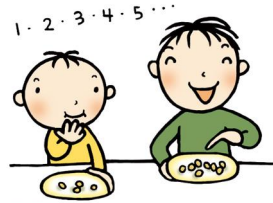
### 豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の十支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしていきましょう。



### 最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。



食品としてみたときも、大豆は「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質が多く、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質（ミネラル）、食物せんいなど健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品（豆腐や納豆など）を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



## 偏食と好き嫌い

「好き嫌い」と区別の難しい面はありますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いがとくにはっきりし、その程度も激しい場合をいうことが多いようです。食べ物の好き嫌いは程度の差はあれ、誰にでもあります。偏食がひどくなって特定の食品しか食べない状態が続いてしまうと、成長や発育に必要な栄養素がとりにくくなるばかりか、社会生活上も支障をきたしてしまいます。無理強い禁物ですが、長い目で見守りながら機会を見つけて克服できるようにはたらかせてみることも大切でしょう。



### 偏食を克服するには

- ・食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。
- ・野菜づくりをしたり、一緒に買い物をしたり、食事づくりに参加させて食品や料理への興味・関心を高める。
- ・調理法や形を変えて試してみる。
- ・無理に好きにならなくてもよいが、味わってみる必要はあることを伝える。
- ・1回食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスする。

## 作ってみませんか? 給食レシピ ～カムカム揚げ～

### 【材料（4人分）】

- ・大豆水煮 80g
- ・さつまいも 200g
- ・揚げちりめんじゃこ 10g
- ・片栗粉 10g
- ・揚げ油 適量
- ・醤油 小さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・水 小さじ2

### 【作り方】

- ①さつまいもを1.5cm角に切る。
  - ②片栗粉を大豆にまぶす。
  - ③①のさつまいもと②の大豆を油で揚げる。
  - ④揚げちりめんじゃこを鍋で軽く炒る。③のさつまいもと大豆を入れる。
  - ⑤Aの調味料を合わせて鍋に入れる。全体に味が付いたら完成!
- ★おやつにもぴったりのメニューです! よく噛んで食べましょう。



## いただきますの前、手洗いをしっかりしよう!



必ずせっけんを使って洗う



ゆびの間や手首の先、手首もよく洗う



せいいっぱいハンカチでよくふきとる