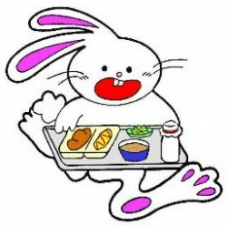
もりもりつうしん

令和7年 2月号



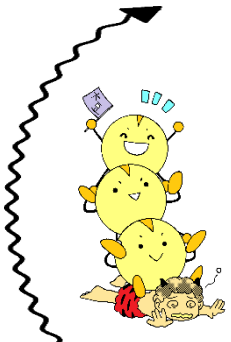
給食センター キャラクター もりもりくん

季節は春へと近づいていますが、まだまだ厳しい寒さは続いています。元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

2月の行事『節分』

今年の節分は２月２日（日）です。

節分とは「季節を分ける日」という意味で、季節の始まりの日の前日のことをいいます。昔の人は、冬から春に変わる立春を新しい１年の始まりと考え、大切にしていました。節分には、１年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



- ごはん
- けんちん汁
- いわしのカリカリフライ
- ゆず和え
- 節分豆
- 牛乳

節分献立は３日（月）に出るよ

節分に まつわる食べ物

いわし

いわしを焼くにおいで、鬼を追い払います。いわし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。

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。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢（もしくは+1）の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。

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。

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を向いて食べます。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

大豆について

節分の豆まきに欠かせない大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。

今では、さまざまな食品に加工されて私たちの健康的な食生活を支えてくれています。

大豆から作られる加工品

豆腐

納豆

油揚げ

厚揚げ

豆乳

しょうゆ

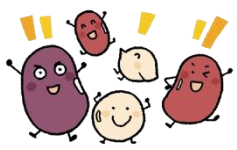
大豆油

おから

みそ

きなこ

豆の仲間について



豆の仲間には大豆のほかにも多くの種類があり、世界で食べられている豆は約70～80種類あるといわれています。日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品で、健康な体づくりに必要な栄養がつまっています。積極的に食べましょう。

日本でよく食べられている豆

小豆

えんどう豆

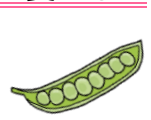
金時豆

ひよこ豆

レンズ豆

野菜として食べる豆

豆苗



グリンピース

さやえんどう

スナップえんどう

朝ごはんで、寒さに負けない体づくりを！！

寒くて朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。朝ごはんを食べることで、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんの効果