



# もりもりつうしん

令和3年  
2月号



給食センター  
キャラクター  
もりもりくん

まだまだ寒い日が続いています。風邪予防はできていますか？食事を抜いたり寝不足だったりすると、体調をくずしやすくなります。手洗い・うがいと、規則正しい生活を心がけましょう。

## せつぶん ～節分(2月2日)～



せつぶんは季節を分けることを表すので「節分」と書きます。

春・夏・秋・冬のそれぞれの始まりの日を「立春・立夏・立秋・立冬」といい、そのすべての日の前日を節分といいます。

昔の人は立春を年の初めと考えていたため、立春の前の節分を大切にしていました。

### ●節分にまつわる食べ物●

#### 福豆

季節の変わり目には、鬼(=悪いこと)が生じると考えられています。新しい1年の無病息災(病気や災い・悪いことがおきないこと)を願って、炒った大豆で豆まきをします。



#### ひいらぎイワシ

鬼は、いわしを焼いたときのおいと、ひいらぎの葉のとげが目にはささることをきらうので、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを家の前にかざります。



豆まきは、室町時代から現代につづく、日本の伝統行事です。炒った大豆を使うのは、「鬼を射る(=炒る)」という意味からきています。

#### 2月1日(月) 節分献立

- ごはん ・ 豚汁 ・ いわしのかば焼き
- ゆかり和え ・ 節分豆 ・ 牛乳

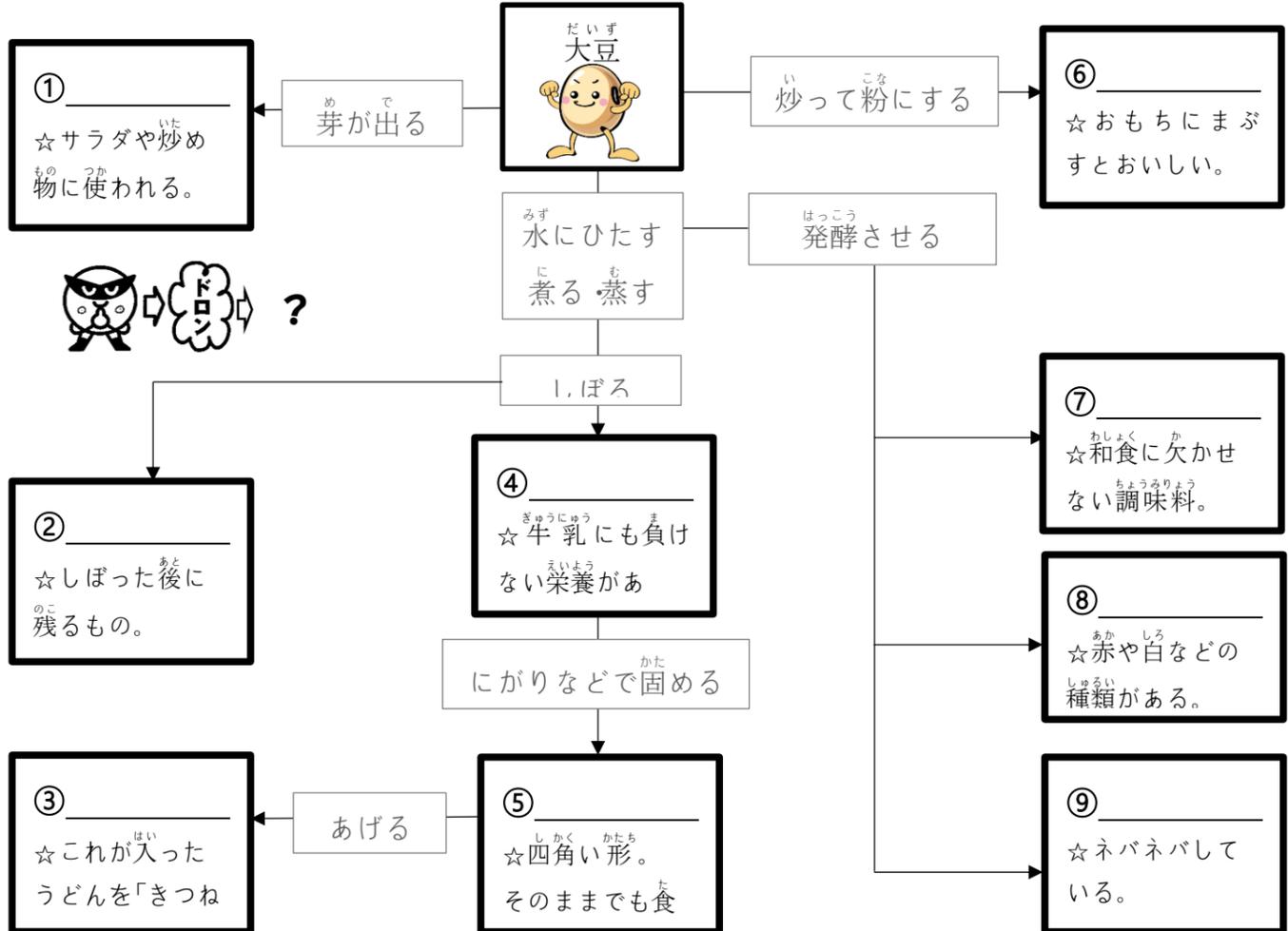


## 大豆について知ろう!

大豆は、日本で昔から食べられてきた豆です。体をつくるもとになる「たんぱく質」が多い食べ物で「畑の肉」ともいわれます。乾燥している大豆はかたくてそのまま食べることはできませんが、いろいろな加工品にすがたを変えますよ。

□に入る大豆製品を下から選んで書いてみよう!

☆(星マーク)にはヒントが書かれているよ。



〈こたえ〉 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨