



2月 給食だより



令和7年1月31日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士 井田 紗也子

年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う『節分』という行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる時期です。昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考え、災いや疫病をもたらす鬼を払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

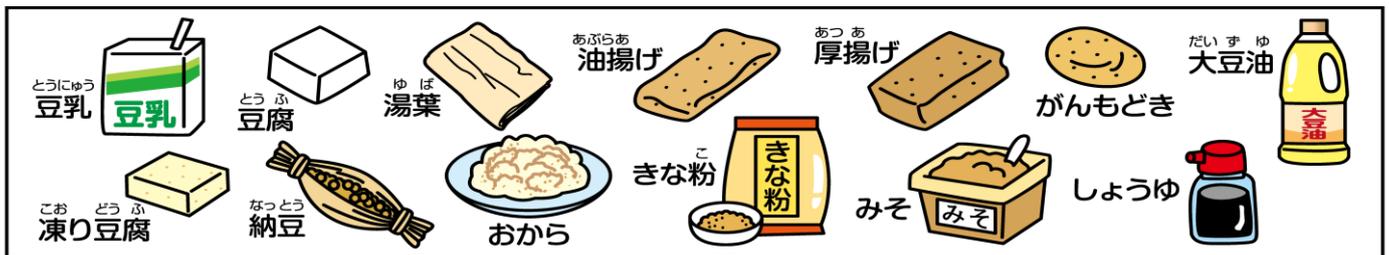
※い大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもの窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。



年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き お汁粉・ぜんざい	こしょうがつ 小正月 あずきがゆ	ひがん お彼岸 おはぎ・ぼたもち	しちごさん 七五三 赤飯	ことようか 事八日 おこと汁	とうじ 冬至 いとこ煮
------------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------



いわしの蒲焼き丼、牛乳、キャベツのおひたし、鶏汁、黒糖福豆

2月3日(月)は、前日の節分にあわせた節分献立を提供します。黒糖で甘く味付けした福豆を食べて、健康を願いましょう。また2月の給食目標の1つが、『豆・豆製品を進んで食べましょう』です。給食ではほぼ毎日豆・豆製品のどちらか、またはその両方が使われています。豆が苦手な人もまずは福豆で1粒挑戦してみよう。

また節分は豆まきのイメージが強いですが、家の玄関に「柗」の枝にいわしの頭を刺した『柗鰯』を飾る風習もあります。においの強いいわし、とがった葉の柗を鬼が嫌がり、家に入らないよう防いでくれるとされています。今回いわしは甘辛い蒲焼き丼にして、提供します。



2月のイベント給食



2月20日(木) セレクト給食

① ねぎ豚塩だれ丼 ② 豚キムチ丼 のどちらかをセレクト!

牛乳、じゃがいもの青のりあえ、豆腐とわかめのすまし汁、みかん

1月中旬に2種類の丼ぶりから食べたいものを各自選びました。当日はその選んだ丼ぶりを食べ、クラスの中で2種類の給食があることを楽しみながら、給食時間を過ごしてもらいたいと考えています。選ぶ上で、ただ食べたいものを選ぶだけでなく、自分がきちんと食べられる献立を選ぶことも目的としています。豚キムチ丼は1年生でも食べられる辛さに抑えています。丼ぶり以外の献立は、全員共通となっています。

2月28日(金) 6年生 家庭科+外国語コラボレーション献立

6年生は家庭科の授業で、3色の栄養素やバランスのよい食事について学びます。その後外国語の授業で、英語でオリジナルスクールランチメニューを考えました。プレゼンテーションを行い、各クラスの代表者の献立を、実際に給食で提供していきます。28日の第1回目は6年2組の献立です。当日の放送では考案した児童が、英語で献立について放送します。

6年2組 考案献立

野菜たっぷりみそラーメン、牛乳、小松菜揚げ餃子、杏仁豆腐

