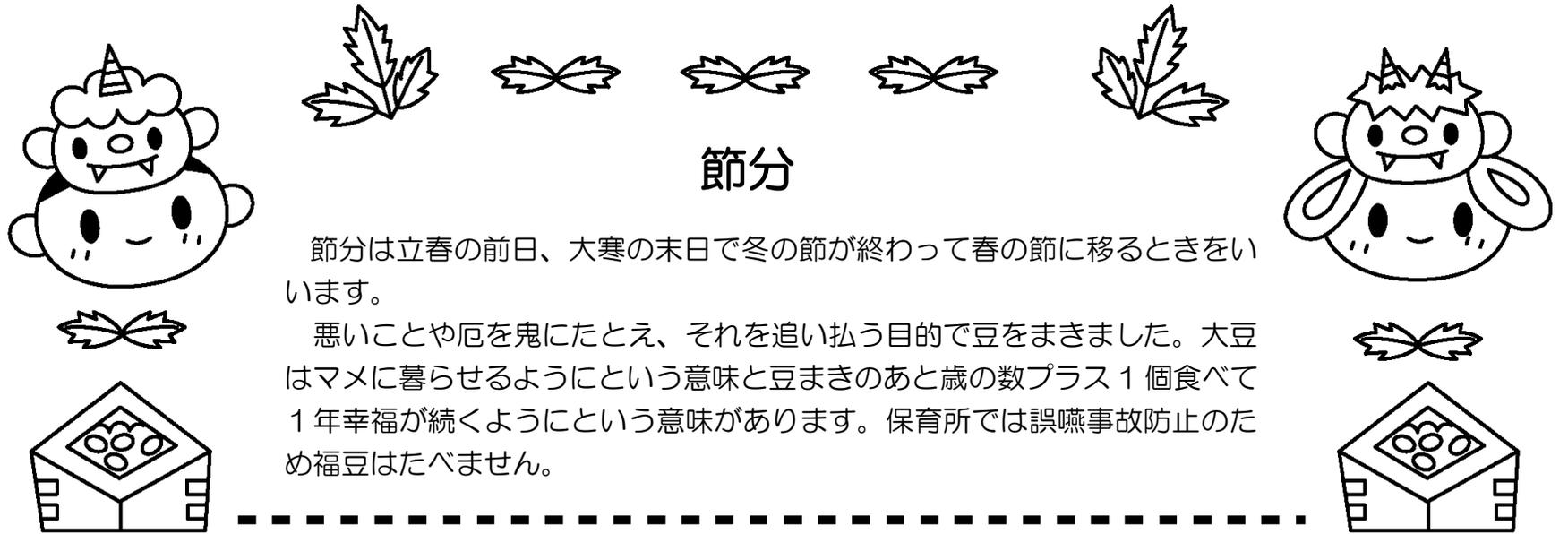


# 給食だより



## 節分

節分は立春の前日、大寒の末日で冬の節が終わって春の節に移るときをいいます。

悪いことや厄を鬼にたとえ、それを追い払う目的で豆をまきました。大豆はマメに暮らせるようにという意味と豆まきのあと歳の数プラス1個食べて1年幸福が続くようにという意味があります。保育所では誤嚥事故防止のため福豆はたべません。

### 恵方巻き

今や節分の定番ともいえる恵方巻きですが、その発祥は大阪です。節分に恵方をむき、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというものです。2026年の恵方は「南南東」です。



### いわし



いわしの頭を飾ったり、いわしそのものを食べたりする風習があります。その理由はいわしを焼く際に出る煙や強い匂いです。この煙や匂いが鬼を寄せ付けないと考えていたからです。

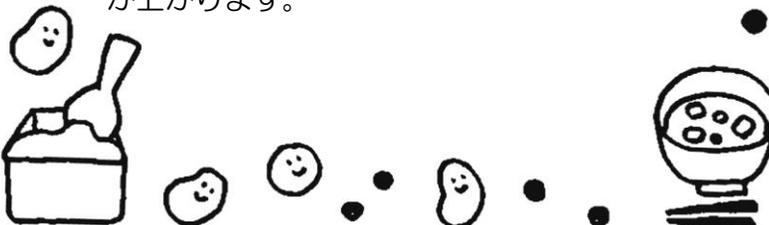
他にも地域によってはそばを食べたり、けんちん汁を飲む風習があります。節分そばには長寿や厄落としを願って食べられています。けんちん汁は肌寒い時期に体を温めるために飲まれています。



## 味噌は万能調味料

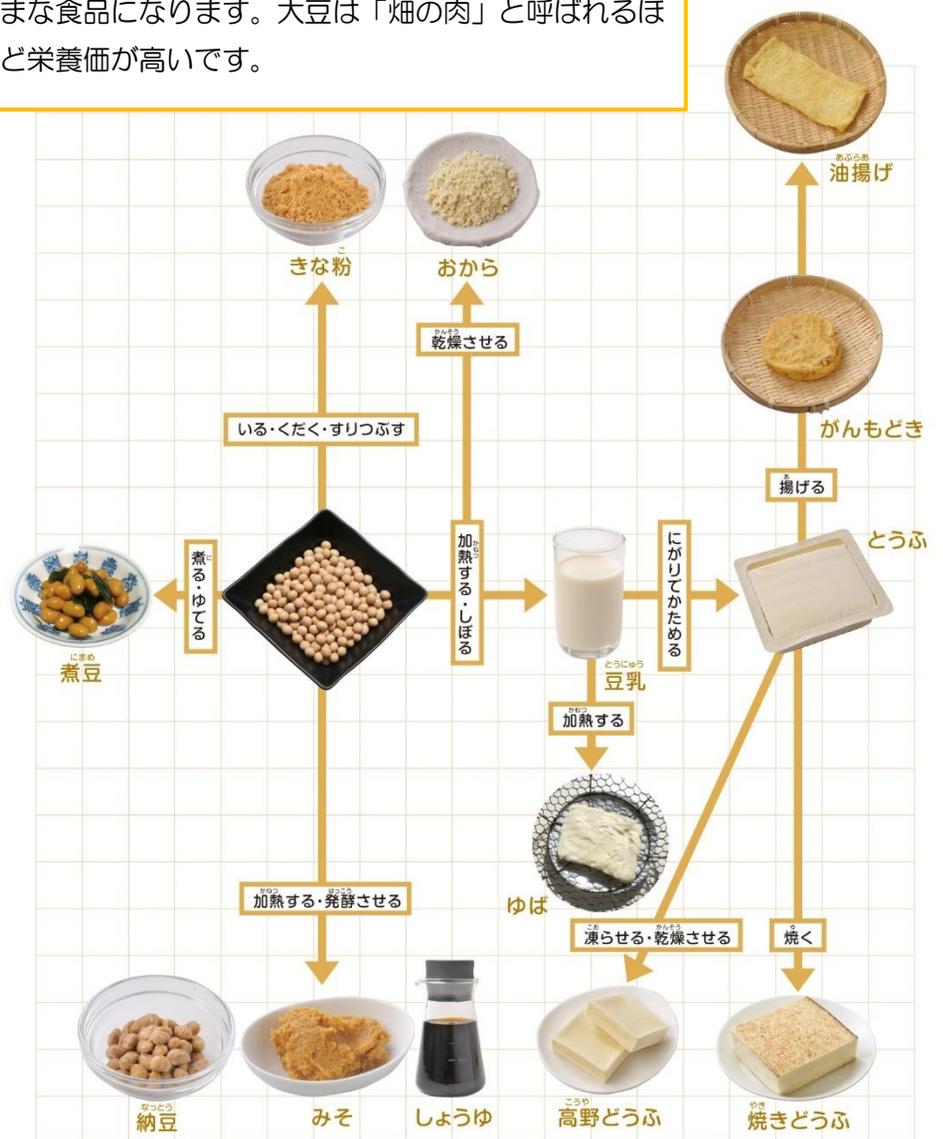
健康に良いと話題の発酵食品。みそもその一つで、大豆と麴、塩を発酵させたものです。栄養豊富な大豆が発酵することでさらに栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなります。みそには他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

朝ごはんにも具たくさんのみそ汁とごはんやおにぎりを食べると体も温まり、免疫力が上がります。



### 大豆のマメ知識

食卓に欠かせない豆腐・納豆・みそ・しょうゆはどれも大豆が原料です。加工方法によって大豆はさまざまな食品になります。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いです。



### 今月の日本の郷土料理と世界の料理

16日(月) パンプディング (イギリス)



硬くなったパンに卵・牛乳・砂糖を使って蒸し固めた料理です。



26日(木) ソースカツ丼 (群馬県)

豚肉の名産地、群馬県は豚肉料理が根付いています。卵でとじず、甘辛いソース味のカツ丼です。

