

# 給食だより

2025

## 2月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください

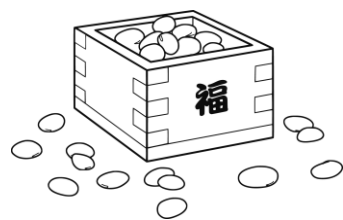
2月の栄養目標 『病気に負けない食事をしよう』

2月2日は節分です。節分には「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

### 節分

節分は、季節の分かれ目の意味で、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。

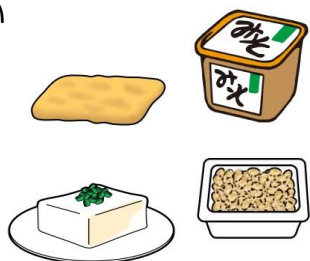
豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



### いろいろな大豆製品を食べよう！

大豆は、「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質が含まれます。その他にも脂質、ビタミン類、ミネラル、食物繊維など丈夫な体作りに欠かせない栄養が詰まった食べものです。

しかし生の豆のままでは食べるできません。そこで、豆腐・納豆など様々な大豆加工品が作られるようになりました。色々な大豆加工品を上手に食卓に取り入れてみましょう。



### 丈夫なからだをつくろう

2月は“にげる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。季節の変わり目には体調をくずしがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cをたっぷりとり、風邪などを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。



風邪を寄せつけない！

### 冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

### 【献立紹介】 ビーンズサラダ

〈材料 4人分〉	〈作り方〉
乾燥大豆 20g	① 大豆を水で戻す
しょうゆ 小さじ1/3	② 大豆が柔らかくなったら、しょうゆ、みりん、酒、水を入れて煮た後、冷ます
みりん 小さじ1/3	③ キャベツときゅうりを角切りにする
酒 小さじ1/2	④ 枝豆は塩茹でをして冷ます
水 1/4カップ強	⑤ ホールコーン缶は汁を切る
キャベツ 2枚	⑥ Aの調味料を混ぜる
枝豆(冷凍可) 40g	⑦ すべての材料と、調味料を和える
きゅうり 小1本	
ホールコーン 1缶	
サラダ油 小さじ1強	
砂糖 小さじ2	
酢 小さじ1強	
塩 小さじ1/3	
こしょう 少々	

☆水煮大豆でも作れます  
(分量は乾燥大豆の倍量で)