

# 2月給食だより



令和7年1月31日  
 渋谷区立原宿外苑中学校  
 栄養士 高田 成美

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の行事があります。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人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、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個の豆を食べて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。

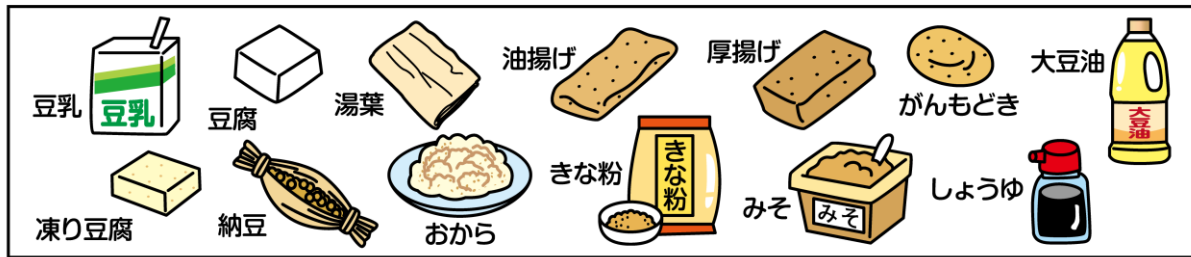
※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

### 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際に取り入れてきました。



### 年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮

# 2月 献立表

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 たんぱく質
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他のビタミン	
3月	親子丼 鰹のつみれ汁 きなこ豆 2025年の節分は2月2日	○	鶏肉, ★鶏卵, ★いわし, ★赤みそ, ★木綿豆腐, ★白みそ, ★大豆, ★きな粉	★牛乳	精白米, てん粉	油	にんじん, 糸みつば, こまつな	玉葱, ほししいたけ, ねぎ, しょう, だいこん	828 kcal 38.9 g 32.1 g
4火	カレーパン ポテトスープ ぼんかん パンにカレーの具を包んで揚げます。	○	豚肉, ★鶏卵, 鶏肉	★調理用牛乳, ★牛乳	薄力粉, 生パン粉, じゃがいも, ★ミルクパン	★バター, 油	にんじん, トマト	セロリ, にんにく, しょうが, 玉葱, ホールコーン, ぼんかん	805 kcal 28.1 g 34.6 g
5水	ビビンバ丼 サムゲタン風スープ キョンダン 世界の料理献立 大韓民国 韓国のお団子です。	○	豚肉, 鶏肉, ★きな粉	★牛乳	精白米, てん粉, 白玉粉	白ごま, 黒すりごま	にんじん, ほうれんそう	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, 大豆もやし, しょうが	741 kcal 28.1 g 23.6 g
6木	ごはん 肉じゃが ツナと野菜の和え物	○	豚肉, ★ツナ	★牛乳	精白米, じゃがいも, 糸こんにゃく		にんじん, さやいんげん	玉葱, キャベツ, もやし	710 kcal 30.4 g 20.0 g
7金	ごはん 家常豆腐 青梗菜スープ	○	★生揚げ, 豚肉, ★赤みそ, 鶏肉	★牛乳	精白米, てん粉		にら, にんじん, チンゲンツアイ	にんにく, しょうが, ほししいたけ, 玉葱, ねぎ, キャベツ, だいこん	720 kcal 31.1 g 27.5 g
10月	えびクリームライス イタリアンサラダ	○	鶏肉, ★むきえび	★調理用牛乳, ★プロセステーズ, ★牛乳	精白米, 薄力粉	★バター	ほうれんそう, にんじん, プロッコリー	玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	735 kcal 28.3 g 27.2 g
12水	豆腐チャンプルー丼 もずくのスープ サーターアングギー 郷土料理献立 沖縄県	○	豚肉, ★木綿豆腐, ★鶏卵	★牛乳	精白米, てん粉, 薄力粉, 黒砂糖	油	にんじん, ビーマン	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, ホールコーン	777 kcal 26.5 g 26.4 g
13木	ごはん 鯖の味噌煮 即席漬 吉野汁 鯖には、EPAやDHAという栄養素が多く含まれています。どちらも脂質の仲間、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。	○	★さば, ★赤みそ, ★白みそ, 鶏肉, ★油揚げ	★牛乳	精白米		にんじん	しょうが, キャベツ, きゅうり, だい, 玉葱, ねぎ	721 kcal 34.4 g 24.8 g
14金	和風スパゲッティ コーンサラダ チョコレートケーキ	○	鶏肉	★調理用牛乳, ★生クリーム, ★牛乳	スパゲティ, 薄力粉, ★ミルクチョコレート, 粉糖	★無塩バター	にんじん, 赤ビーマン	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	752 kcal 28.3 g 35.9 g
17月	ごはん 鯖の竜田揚げ もやしの辛子和え なめこ豆腐の味噌汁	○	★さば, ★木綿豆腐, ★白みそ, ★赤みそ	★牛乳	精白米, 米粉, てん粉		にんじん, こまつな	しょうが, もやし, 玉葱, ねぎ, なめこ	792 kcal 30.7 g 29.8 g
18火	和風カレー丼 春野菜のれんこんチップスサラダ 国産ネーブル ワンダフル給食 生産量が少なく、国産が食べられるのはこの時期だけです!	○	豚肉, ロースハム	★牛乳, こんぶ	精白米, 三温糖		こまつな, にんじん, プロッコリー	だいこん, ねぎ, ごぼう, しめじ, れんこん, キャベツ, カリフラワー, ホールコーン, 玉葱, オレンジ	733 kcal 24.6 g 28.6 g
19水	ごはん メンチカツ きゅうりのおかか和え すりごまの味噌汁	○	豚肉, ★油揚げ, ★赤みそ, ★白みそ	★調理用牛乳, わかめ, ★牛乳	精白米, 生パン粉, 薄力粉, 乾燥パン粉, じゃがいも	白すりごま	トマト, にんじん	玉葱, しょうが, きゅうり, もやし, だいこん	758 kcal 31.1 g 27.3 g
20木	パンブキンパン しょうが焼き風チキン レモンバターチキン コールスローサラダ キャロットマリネ 渋谷区コラボ給食 ABCクッキングスタジオ パンに具材をはさんで食べましょう。	○	鶏肉, ベーコン, ウィナー, 豚肉, いんげんまめ	★牛乳	じゃがいも, パンブキンパン	★バター, オリーブ油	にんじん	りんご, しょうが, レモン, キャベツ, ホールコーン, ★えだまめさや, にんにく, 玉葱, かぶ	718 kcal 32.8 g 33.0 g
21金	スタミナ丼 かき玉スープ いよかん いいよかん	○	豚肉, ★赤みそ, ★木綿豆腐, ★鶏卵	★牛乳	精白米, てん粉		にんじん, にら, ほうれんそう	にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, ねぎ, いよかん	734 kcal 24.8 g 27.8 g
28金	ポークストロガノフ フレックサラダ	○	豚肉, ★木綿豆腐, ★鶏卵	★生クリーム, ★牛乳	精白米, 薄力粉, コーンフレーク	★油, ★バター	にんじん, トマト	玉葱, しめじ, マッシュルーム, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	732 kcal 27.4 g 22.9 g

## 食育だより

### 節分行事食

冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、特に大切にされてきました。

### 恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるといって、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

### イワシ

イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの殻に差して玄間に飾り、厄除けに使います。

### 大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べると1年の幸福を願います。

### 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。

### 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。

### 旬の果物

4日(火)【ぼんかん】 18日(火)【国産ネーブル】  
21日(金)【いよかん】

ぼんかん	26.5 g
いよかん	26.4 g
せとか	28.3 g
はるみ	27.2 g
せとか	27.2 g

柑橘類はいろいろな品種がありますが、よりおいしいみかんを作るために品種改良されています。この図のように、はじめは温州みかんですが、それにいろいろな品種を掛け合わせて、「せとか」や「不知火」、「はるみ」など、おいしい品種ができています。

### ワンダフル給食

18日(火)今年度最後のワンダフル給食です。お楽しみ!  
【和風カレー丼】  
【春野菜のれんこんチップスサラダ】  
【国産ネーブル】

東京都の野菜を使って作ります。

### 渋谷区コラボ給食

20日(木)【ABCクッキングスタジオ】  
今回、ABCクッキングスタジオさんと渋谷区がS-SAP協定を結んだことから、ABCクッキングスタジオが監修の給食を、渋谷区立の全小中学校で提供することになりました。

【パンブキンパン】  
【しょうが焼き風チキン】  
【レモンバターチキン】  
【コールスローサラダ】

4種類のおかずを、食べ比べしてみよう。

### 勉強を頑張る食事

脳をピシッと働かせるためには、バランスのよい食事から五大栄養素をとり入れることが必要です!

鉄 ビタミン 副菜  
主菜  
たんぱく質  
脂質  
主食  
炭水化物  
汁物  
ビタミン  
たんぱく質

脳のエネルギー源 炭水化物(ブドウ糖)  
脳をつくる材料 たんぱく質、脂質  
脳の働きを高める 脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質(カルシウム、鉄)

主食、主菜、副菜、汁物を基本に、果物、牛乳・乳製品をそえるると五大栄養素はバッチリです!

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。