

2月 給食だより

令和7年2月号
愛川町立田代小学校



2月は暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒いからといって暖かい部屋にずっと居ると、寒さに対する抵抗力が弱くなります。寒さに負けずに体を動かし、バランスの良い食事をしっかり摂って元気に冬を乗り越えましょう！



2月2日(日)は節分です！

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節が変わる節目の日を言います。旧暦では立春が1年の始まりとされていたので、その前日の節分が一番知られるようになりました。節分には、災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払い福を呼び込む「豆まき」を行ったり、イワシを飾ったり、恵方巻きを食べたりする風習があります。



— 節分にまつわる食べ物 —



大豆

昔から霊力があると信じられてきた大豆。「鬼は外、福は内」と唱えながら炒り大豆をまき、邪気を払って福を呼び込みます。自分の年の数だけ福豆を食べて、1年の健康や無事を祈ります。

イワシ

鬼が嫌いなイワシの頭を焼いて、ヒイラギの枝に刺した飾りを、玄関に吊し鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



恵方巻き

巻き寿司を切らずに、その年の恵方(縁起の良い方向)を向いて、無言のままかじって食べます。切らないのは、「縁起を切らない」ためとされています。今年の恵方は、東北東です。



2月3日の給食は節分献立で「いわしの香り揚げ」や「福豆」が登場します♪



毎月19日は
食育の日

テーマ ～我が校のリクエスト献立を考えよう～

今年度の食育の日は、「我が校のリクエスト献立を考えよう」です。

2月は愛川中学校のリクエスト献立が19日(水)に登場します。

どんな献立が登場するかな？みなさんお楽しみに♪



すごいぞ！大豆のちから



大豆は、良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆など私たちの食卓には欠かせない食材の原料として、昔から食べられてきた身近な食品です。是非、積極的に食卓に取り入れてみましょう。



大豆から できる食品



おから



豆乳



えだまめ



大豆もやし



豆腐



納豆



しょうゆ



きなこ



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ



ゆば

大豆からできる食品は、たくさんあるんだよ！



大豆以外にも、あずきやいんげんまめなど、豆にはいろいろな種類があります。カレーやサラダ、スープ、煮物など様々な料理に取り入れてみるのもおすすめです。

☆給食費引き落とし日についてのお知らせ☆

2月分の引き落とし日：2月28日(金)

給食費は、1か月4,100円です。確実に引き落としができるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

