



らんち♡たいむ

令和7年2月

2月の給食目標は、「いろいろな豆や豆製品を食べよう」です。日本では、昔からよく働くことや、体が丈夫なことをたえて「まめ」といいます。これは、豆がとても栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきたからです。今月の給食には、たくさんの種類の豆や大豆製品が登場しますので、しっかり食べて、「まめ」に過ごしましょう。

ねん ちゅう ぎょう し
年中行事に
か 欠かせない

だい す あすき
大豆と小豆のおはなし



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。
昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えて、災いや病気を
もたらず鬼を追い払い、幸福を招くための風習として豆まきが行われるようになりました。

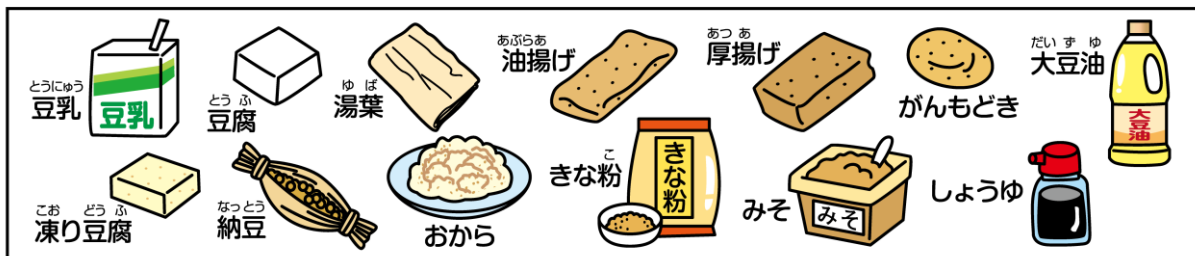


だい す まめ ち しき
大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。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。



だい す
大豆からできるもの



あすき まめ ち しき
小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆と同じように昔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」と考えていました。



ねん ちゅう ぎょう し あすき りょう り
年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひ かん お彼岸	しち ござん 七五三	こと よう か 事八日	とう じ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あすきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せき はん 赤飯	おこと汁	いと煮