



ほほえみだより



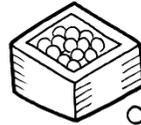
令和3年2月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (230号)



せつぶん

「節分」



季節のかわり目に災いを追い払う行事です

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わる節目を指していましたが、次第に立春の前の日のことだけを行うようになりました。

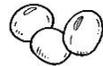
節分に豆まきを行うのは、豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼を追い払う（病気や災いを追い払う）という意味があります。



他にも、ひいらぎの枝に鰯の頭を刺して、門口や軒下に飾り、嫌な臭いで鬼を追い払うおまじないもあります。



「節分」2月2日の給食



主食 大豆ご飯

副菜 水菜の和風和え

主菜 小：鰯のごまみそ煮

汁物 吉野汁

中：鰯の蒲焼き風

お楽しみに!!



昔から食べ継がれてきた

「豆」を見直そう

五穀のうちのひとつ 大切な「豆」

五穀とって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穰」を願う祭りなどは、現在でも日本各地に多数残っています。



「豆」の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群・カルシウム・鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



※保護者の方へ※

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています。