

# 2月 給食だより



令和7年度

河野小・給食センター

「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスの良い食生活を心がけましょう。

## 豆まきの豆、大豆を知ろう！

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで、前年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆には、炒った大豆を使います。

### 「魔が滅する」のマメで鬼退治！

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けなないとされたからといわれています。



### 「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされていたからです。また、「炒る」を「射る」にかけて悪い鬼を退治します。



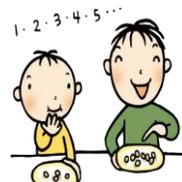
### 豆まきの主役は「年男」「年女」

寺社などでは、その年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。



### 最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごすことができるといわれています。



大豆を食品として見たときも、「畑の肉」といわれるほど、良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質（ミネラル）、食物せんいなど健康作りに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や大豆製品を積極的に食事に取り入れましょう。



## 今月の行事食



今月も様々な行事食を予定しています。27日（金）には河野っ子の人気メニュー「キムタクごはん」を予定しています。お楽しみに！

日付	献立の説明
2日（月） 	【高知県ふるさと給食】高知県の郷土料理である「ぐる煮」を紹介します。「ぐる」とは高知県の方言で「仲間」「集まり」という意味です。色々な材料を煮込む料理なのでこの名前がつけられました。高知県は薄口醤油をよく使う文化なので、給食でも薄口醤油を使って作ります。また、ニラの生産量・出荷量ともに高知県が全国トップを誇っています。
4日（水） 	【ふるさとの日給食】ふるさとの日は2月7日（土）です。「ふるさとの日」は1881年2月7日、石川県と滋賀県から越前・若狭が分離され今の福井県が誕生しました。この「福井県の誕生日」を記念し、県民一人ひとりが「ふるさと」への理解と関心を深めることを目的として定められました。福井県の郷土料理の油揚げごはん、福井県産の大豆で作ったきなこを使ったクリーム大福を予定しています。
13日（金） 	【山海里ふるさとランチ】今年度最後の山海里ふるさとランチのデザートは、南条地区のはす工房「花里音」さんで製造してもらいます。町内産の米粉とひのめさんの冷凍したいちごを使った「チョコチップ入りいちごマフィン」です。町より補助金をいただいています。
17日（火） 	【ごぼう講】越前市（旧今立町国中地区）では、毎年2月17日に惣田正月十七講と呼ばれる奇祭「ごぼう講」が行われます。江戸時代に内緒で作った隠し田の収穫を喜んだ男たちが、密かに集まり山盛りのごはんのごぼうを食べたのが始まりで、約300年続いています。ごぼうはその隠し田で栽培されていました。
まだまだ寒い日が続きます。体を温める効果のある大根やかぶ、ごぼう、にんじんなどの根菜を意識して給食に取り入れています。しっかり噛んで、よく味わって食べましょう。	