

# 給食だより 2月

さいたま市立沼影小学校  
令和6年度2月号  
毎月19日は、食育、地産地消の日

暦の上では春になりますが、寒暖差で体調をくずしがちです。まだまだ、感染症も流行っている  
ので、栄養バランスのよい食事をとり、生活のリズムを整えましょう。

## 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年の始まりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで古い年のけがれや悪いものを払い、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。豆まきの豆は炒った大豆を使います。

### ◎「魔が滅する」の マメで鬼退治

鬼がおこす災難や  
病気をよせつけない  
とされています



### ◎豆まきの主役は「年男・年女」

神社などではその年の年男年女  
がよく豆まきをします。小学校  
では5年生にあたる人が多い  
ですね



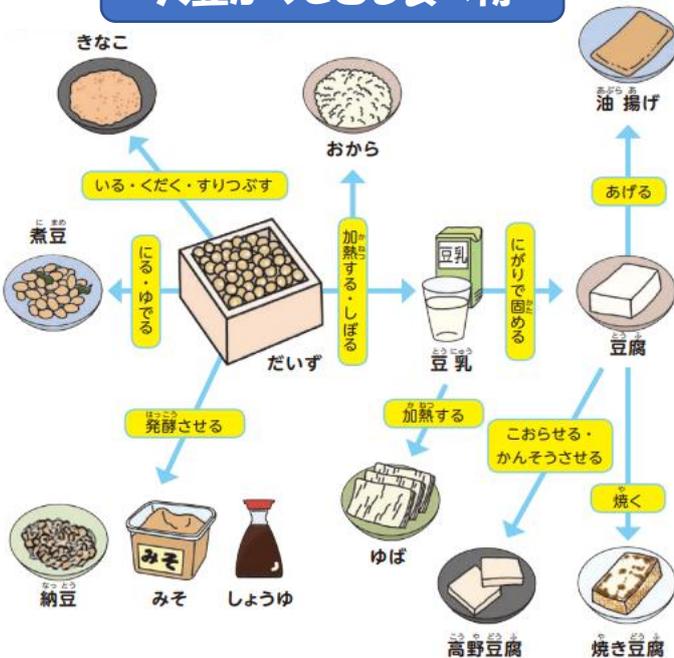
### ◎豆を年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を  
年の数だけ食べると  
1年を健康に過ごせると  
いわれます。



給食では、節分に炒り大豆を黒砂糖ときなこをまぶした「きなこ大豆」がです。カリカリとした食感で子ども達に人気の献立です。

### 大豆からできる食べ物



## ソイ丼

【4人分】

ゆで大豆	80g	カレールー	12g
豚肉(ひき肉)	120g	しょうゆ	16g
ベーコン	20g	みりん	12g
サラダ油	4g	さとう	10g
たまねぎ(みじん切り)	80g	食塩	0.3
にんじん(みじん切り)	40g	水	40g
さやいんげん(1cm)	30g	ご飯	適量

### 【作り方】

- ① 油を熱しベーコン、豚肉をよく炒める。
- ② にんじん、玉ねぎを炒め、食塩を加えてさらに炒める。
- ③ 水を加えて煮る。
- ④ ゆで大豆を加え、調味料を加えて煮る。
- ⑤ カレールウを加えて煮る。
- ⑥ さやいんげんを加えて煮る。

和風のカレー味  
でごはんがすす  
みます。

