

2026年(令和8年)



## 2月 給食だより



新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では2月は立春ですが、まだまだ寒さの厳しい時期です。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう(\*^^\*)

### 2月3日は節分！

節分とは「季節の変わり目」という意味で、『立春』『立夏』『立秋』『立冬』の前日を指します。しかし現在では、**節分と言えば立春の前日のみ**を指します。



### 栄養満点の大豆



北海道や東北地方では豆まきに**落花生**を使うことが多いようですが、**一般的には炒った大豆**を使用します。大豆は味噌や醤油などの調味料や精神料理・大豆加工品など、様々な日本料理に欠かせない食材です。植物の中では唯一お肉に匹敵する**良質なタンパク質**を含み、**糖質やミネラル・ビタミンも豊富**に含まれています。

#### レシチン

- ・動脈硬化予防
- ・コレステロールの低下作用
- ・記憶力UP

#### 大豆タンパク

- ・畑のお肉と言われるほどの良質なタンパク質
- ・血中コレステロールの低下作用
- ・肥満の改善効果

#### オリゴ糖

- 腸内の善玉菌の餌となる
- ・整腸作用

#### イソフラボン

- 女性ホルモンと似た作用を示す
- ・骨粗鬆症予防
- ・抗酸化作用

#### サボニン

- ・コレステロールの低下作用
- ・肥満の予防と解消



### 〇恵方巻きと具材7種類の意味と由来

恵方巻には、7種類の具材を入れるのが、一般的です。これは、縁起が良いとされる「七福神」に由来しています。7種類の具材を巻くことは七福神の「福を巻き込む」、食べることは「幸福を取り込む」といった意味が込められています。具材の種類は明確な決まりはありませんが、基本的には穴子やうなぎ・えび・かんぴょう・椎茸・きゅうり・だし巻き卵・桜でんぶが使われています。

☆**穴子やうなぎ**：穴子やうなぎは姿かたちが長いことから、「長寿」を意味する。

☆**えび**：ひげが長く腰が曲がっているため、「長寿」の象徴とされている。

☆**かんぴょう**：細長いかんぴょうにも「長寿」の意味が込められている。

☆**椎茸**：椎茸は古くから神様のお供え物とされていた縁起の良い食材。形が陣笠に似ていることから、「身を守ってくれる」ことを意味している。

☆**きゅうり**：「九(きゅう)利(り)」の語呂合わせから「九つの利をもたらす」ことを表すとされている。

☆**だし巻き卵**：卵の黄色を金に見立て「財の豊かさ」「金運」と表すとされている。

☆**桜でんぶ**：原料の鯛と「おめでたい」の語呂合わせで、縁起食材とされています。

