



令和4年 2月 2日  
横浜市立 緑園東小学校  
校長 副島 江理子  
栄養教諭 田中 翔子

厳しい寒さが続いています。今月は立春の前日である2月3日が節分です。もともとは各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことをいい、「季節を分ける」ことも意味しています。旧暦では、立春のころが1年のはじまりと考えられることから、「節分」といえば春の節分をさすようになりました。季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、それを追い払うために節分当日の夕暮れに豆まきをするようになりました。



### ご注意ください!

- 3月分配達型弁当を注文の際、3月9日(水)は中学校の卒業式のため配達型弁当はありません。  
ご家庭からお弁当を持参してください。
- 配達型弁当をご利用の方でポイントが残っている方はできるだけ3月の注文の際に全て利用してください。やむを得ずキャンセルでポイントが残ってしまった場合は3月中に教育委員会健康教育・食育課より現金で返金がありますのでご承知おきください。
- 3月のお弁当は17日(木)までとなります。

## 節分といわし

「節分」の日には、「豆まき」をして、わざわいをもたらすとされる「おに」をおいはらい、「福」を呼び込む行事が行われるほかに、「いわし」の頭をひいらぎの枝にさして、玄関にかざる風習もあります。これは「おに」を家に入れないようにするための風習です。「いわし」は焼くとにおいが強くなるので、「おに」を近づけないようにしたそうです。ひいらぎの枝にさすのはひいらぎの葉のするどい舌で「おに」をおいはらうためです。



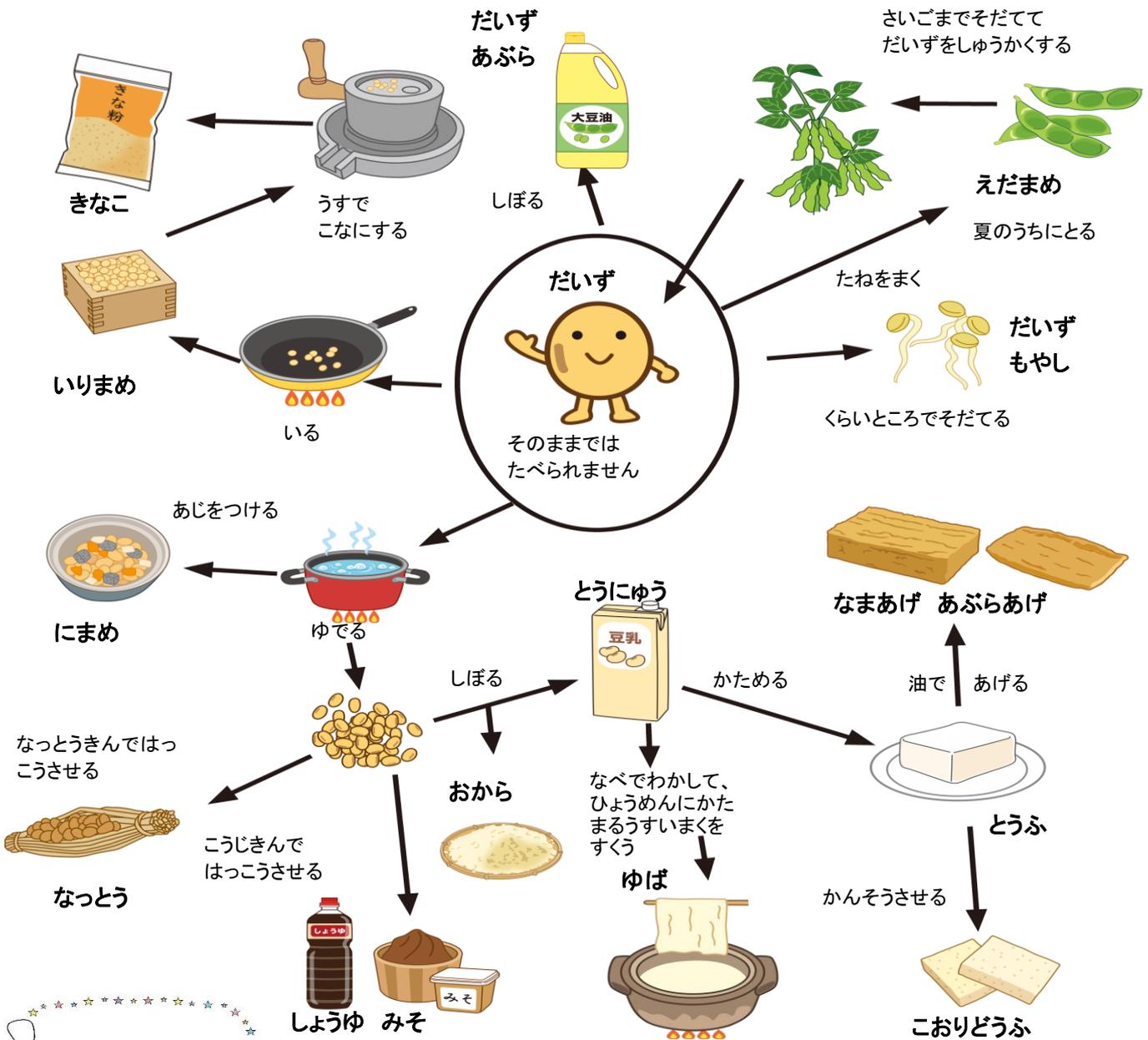
## 大豆の栄養

大豆は「畑の肉」ともいわれ、肉や卵に負けない良質なたんぱく質を含んでいます。また、食物繊維やカルシウム、鉄、ビタミンB1など体によいさまざまな栄養素が含まれています。ご家庭でも大豆を使った料理を作ってみてください。



# だいの加工品を知ろう

大豆はからだをつくるはたらきのある赤の食べ物のなかまです。昔から大豆を加工することでおいしく食べやすくしてきました。



## 給食レシピ

油揚げを使った☆『ひじきごはんの具』を紹介します！

### 材料（4人分）

- 油あげ 1まい
- にんじん 50g
- ひじき 15g
- すりごま 適量
- 油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ半分
- だし 100g

### 作り方

- ①だしをとる。にんじんは千切りにする。ひじきは水で十分戻す。
- ②油をしいてひじき、にんじんを炒める。
- ③だし汁、調味料、油揚げを入れて、弱火で煮含める。
- ④すりごまを入れて、出来上がり。

