

# 2月給食だより



令和7年度 2月号  
佐賀市立若楠小学校  
給 食 室



2月に入り、暦の上ではもうすぐ春をむかえる時期になりました。厳しい寒さの中にもふと、春の訪れが近いことが感じられます。また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。体調がよくないと思ったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

2月3日 節分

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

**立春の前日に当たる**  
節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や厄難を起す「鬼（邪氣）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわうようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

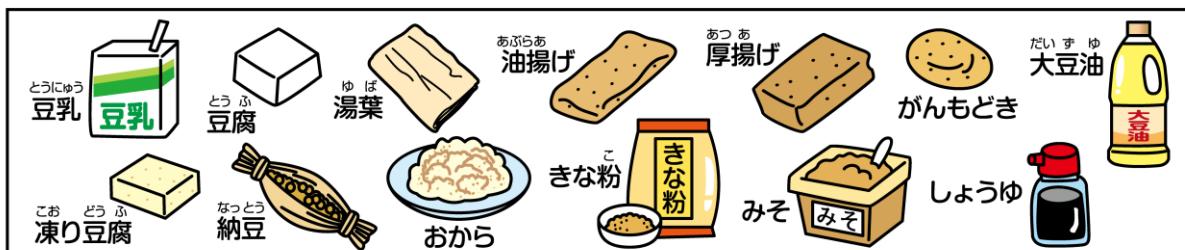
※いい大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

## 大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「蛋白の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物になっています。



## 大豆からできるもの



給食でも豆料理や豆を使った食品、調味料がたくさん使用されています。豆を使った料理は苦手な人も多く、残食も目立ちます。しかし豆は、たんぱく質の他にもおなかの調子をととのえてくれる食物せんいや不足しがちなカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルといった栄養が豊富に含まれている、すぐれた食品なのです。

## 小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。



## 年中行事と小豆料理



## 2月6日は「のりの日」

2月6日はのりの日です。佐賀を代表する特産物の「のり」は、有明海で育てられ、日本トップクラスの生産量と販売額を誇っています。

佐賀のりは、艶のある黒紫色をしていて、柔らかくうま味と香りが強いのが特徴です。火であぶるとサッと緑色に変わり、口どけがよく、香ばしさやトロけるような甘みがあり、のど越しもいいです。

この冬は、とてもよい品質のりがとれました。そんなおいしい、佐賀のりを今年も「新うまい佐賀のりつくり運動推進本部様」からいただけることになりました！

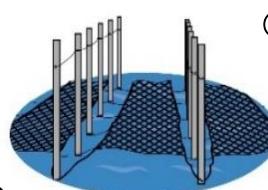
2月6日の給食につきます。海の恵みをおいしくいただきましょう！



### のりのさいばい

① 9月～10月ごろ

海にのりあみをはってのりのたねをつけてそだてます



② 12月～4月ごろ

育ったのりは、夜明け前から収穫をはじめます。



③ しゅうかくしたのりは、水あらいをして薄くばしてよく乾燥させます。その後、きびしい品質検査を合格したのりが私たちの食卓に並んでいるのです。

うみ

かんこう

ひんしけんさ

ごうく

おたし

しょくたく

なら