



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。風邪やインフルエンザなどの感染症がまだまだ猛威をふるっていますが、予防の基本は、しっかり手を洗い、うがいをする事です。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、ヒラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気を災難を起こす「鬼（邪気）」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」が店頭ににぎわす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）

節分にまつわる食べ物

ふく まめ 福豆

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

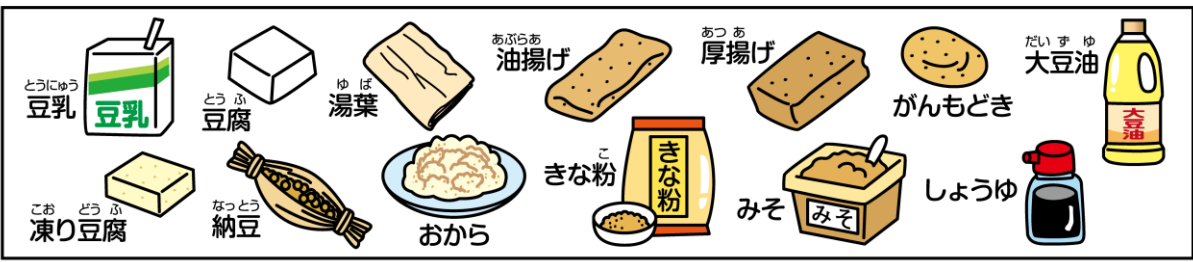
※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

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「畑の肉」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



年中行事と小豆料理

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。

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮

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、のど越しもよいです。

この冬は、とてもよい品質ののりがとれました。そんなおいしい、佐賀ののりを今年も「新うまい佐賀のりづ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す！



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始めます。

③ しゅうかくしたのりは、水あらいをして薄くの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。