



節分に豆を食べるのは

節分というのは、季節の分かれ目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。中でも立春は冬が終わり春が始まる日として重要な意味を持っていました。また、日本の古い暦では立春とお正月が近い日であったため、春の節分が新しい年を迎えるという特別な意味を持つようになり、節分というと春の節分をさすようになりました。中国から伝わった鬼や疫病を祓う宮中の儀式が室町時代ごろから民間にも広まり年越しの節分（新しい春を迎える日）に行われるようになりました。

この儀式は日本独自の「豆打ち」の神事と結びつき、節分に豆をまくようになりました。豆には霊力があると信じられていたのと、「魔滅（まめ）」に通じるからともいわれています。

豆をまいた後、福豆を自分の年齢の数だけ食べます。これは邪気を追い払い、病に勝つ力を付けるといわれています。

旬の食材

ほうれん草

・ほうれん草の成分、効能

ビタミンAとビタミンC、鉄が多いことで知られ、ビタミンAの含有量ではトップクラスです。また、赤血球を作るのに欠かせない「葉酸」は、ほうれん草から発見されたビタミンで、豊富に含まれます。貧血予防や血栓予防、風邪予防などの効果があります。

お浸しやあえ物にすると大量に食べられるので、簡単にビタミン・ミネラル補給ができます。ゆですぎるとビタミンCが減るため、気をつけてください。

メニュー紹介

ココアボール

- ① カステラは小さく切り刻み、生クリームをかけてよく混ぜる。
- ② レーズンは水少々（分量外）を加えて、電子レンジで約30秒加熱しやわらかくする。細かく刻んで①に加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を小さめのボール型に丸め、全体にココアをまぶす。

材料（4人分）

カステラ……………2切れ
生クリーム………大さじ3
レーズン……………10g
ココア……………適量



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	水	ごはん、みそしる、とりにくのてりやき、かぼちゃのサラダ、ふりかけ	おからむしぼん
2	木	けんしゅうかい	
3	金	せつぶん・さけ・チーズごはん、けんちんじる、エビフライ、はるさめサラダ、くだもの	さつまいもケーキ
4	土		
5	日		
6	月	あんかけうどん、あえもの、ポイルやさい、こぶきいも	おやき
7	火	わかめごはん、みそしる、さかなのケチャップいため、さつまいもサラダ、ヨーグルト	フレンチトースト
8	水	てんしんどん、ゆずスープ、パンサンスー、くだもの	とうふだんご
9	木	ごはん、みそしる、ごもくに、ふかしいも、たくあん	バナナケーキ
10	金	ごはん、みそしる、とんかつ、ゆでやさい、くだもの、ふりかけ	マカロニきなこ
11	土	けんこくきねんび	
12	日		
13	月	カレーライス、かいそうサラダ、はくさいづけ、くだもの	チーズケーキ
14	火	ごはん、みしる、さかなのマヨネーズやき、あえもの、つけもの	ココアボール
15	水	あいじょうべんとう	おやつやきそば
16	木	わかめごはん、みそしる、タンドリーチキン、マカロニサラダ、くだもの	かぼちゃポーロ
17	金	ごはん、みそしる、なっとう、にくじゃが、くだもの	くろごまかりんとう
18	土		
19	日		
20	月	にんじんごはん、みそしる、からあげ、かみかみあえ、くだもの	チーズスナック
21	火	ごはん、はくさいのスープ、いりたまごのミートソースがけ、サラダ、くだもの	じゃこおにぎり
22	水	くさわかめごはん、みそしる、ちくわあげ、あえもの、つけもの	かんこく千枝ミ
23	木	ごはん、ワンタンみそしる、まーぼーどうふ、あえもの、ヨーグルト	プリン
24	金	ごはん、みそしる、しょうがやき、よんしょくサラダ、くだもの	チョコスコーン
25	土	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
26	日	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
27	月	ごはん、みそしる、とうふボール、ごまマヨネーズ、ふりかけ	いももち
28	火	ごはん、みそしる、ししゃもやき、スタミナなっとう、ねぎのバターに、つけもの	ラスク
29	水	ごはん、みそしる、あつやきたまご、ひじきに、くだもの	クッキー

※2月の平均栄養値

エネルギー 388Kcal、タンパク質 14.7g、脂質 10.3g、食塩 2.1g