

2月

令和8年

給食だより

与那原町立学校給食センター



節 分

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日と
いう意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、
昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として
現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思います。昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われる原因是「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識



大豆は、からだにたくさんの栄養を多く含むことから「蛋白質」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です。

大豆からできるもの



*2月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

・牛乳	(沖縄)	・たまねぎ	(北海道)	・セロリ	(沖縄、九州)
・お米	(福岡)	・じゃがいも	(沖縄、九州)	・小松菜	(沖縄)
・パン [小麦粉]	(カナダ・アメリカ)	・キャベツ	(沖縄、九州)	・たんかん	(沖縄、鹿児島)
・かつおだし	(鹿児島)	・はくさい	(鹿児島)	・いんげん・コーン	(タイ)
・煮干しだし	(長崎)	・だいこん	(九州)	・ごぼう	(国産)
・豚肉	(カナダ、ブラジル、パ・イ)	・ピーマン	(熊本、鹿児島、大分、沖縄)	・アーサ	(県産)
・豚中味	(国産)	・赤ピーマン	(韓国、ニュージーランド)	・紅芋	(県産)
・豚レバー	(沖縄、国産)	・にがうり	(福岡、熊本、大分)	・さつまいも	(鹿児島)
・鶏肉	(韓国)	・えのきだけ	(長崎、長野)	・あお豆	(インドネシア)
・昆布	(北海道)	・しめじ	(福岡)	・しいたけ	(国産)
・ひじき	(韓国)	・エリンギ	(今帰仁、福岡)	・マッシュルーム	(オランダ)
・わかめ	(韓国)	・ねぎ	(佐賀、福岡、鹿児島)	・れんこん	(中国)
・にんじん	(沖縄、九州)	・長ねぎ	(関東、東北、北海道)	・にんにくの芽	(中国)

冬の牛乳は味が濃い!?

きゅうしょくまいにちで給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

なつにゅうしおぶんすく夏…乳脂肪分が少ないさっぱりとした味

あさはるさき秋から春先…にゅうしおぶんおのうこうあじ乳脂肪分が多い濃厚な味

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

牛乳を飲んでおなかがゴロゴロすることを乳糖不耐といいます。乳糖不耐の人でも数回にわけて飲んだり、温めたりするとゴロゴロしなくなります。また、ヨーグルトは乳糖不耐が起こりにくい食品です。ただし、食物アレルギーの場合もあるので注意が必要です。

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。