

# 2月の給食だより



河南町中村こども園  
令和8年1月30日  
給食室

日が暮れるのが少し遅くなった気がします。寒い日が続きますが、暦の上ではもうすぐ春になります。2月3日は節分です。本来、節分とは各季節の始まりの日の前日のことをさします。江戸時代以降から、立春の前日のことを節分というようになりました。節分に行う豆まきには、邪気を追い払い一年の無病息災を願うという意味があり、まかれた豆を自分の数え年の数だけ食べると、体が丈夫になり風邪をひかないといわれています。縁起の良い七福神にちなみ、7種類の具材を包む恵方巻きは、「福を巻き込む」食べ物とされています。切らすに一気に食べることにも、「縁を切らない」「運を逃がさない」という意味が込められていて、切ったり、かぶりついている途中で食べるのをやめたりすると、ご利益がなくなってしまうそうです。恵方巻きを無言で食べる理由は、鬼に聞こえないようにするためだと…。丸かぶりすることで、願い事が叶うという言い伝えもあります。恵方巻きは、一年の無事と幸福を願う縁起の良い食べ物ですが、一本分を黙々と吃るのはなかなか大変ですよね。



## 大豆からできるもの

昔からまじめなことや、体が丈夫なことを例えて「まめ」といい、「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉がありました。最近は、使われなくなった気もしますが…。ですが、これは豆が栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。大豆は、『畑の肉』と呼ばれるほど良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB1やE、便通に良い食物纖維を多く含みます。

大豆は豆のままで使用するだけでなく、加工し様々に製品が作られています。しょうゆ、味噌、豆腐など和食には、欠かせない材料ばかりですね。園の給食にも調味料としてはもちろん、なにかしらの形で大豆は登場しています。変身自在なスーパーフードですね。



## バラエティ豊かな大豆加工品



### 子どもたちの様子

1/9、照り焼きチキンでのホットドック給食でした。『好きなように食べていいよ。』というと、鶏だけ・キャベツだけを挟んだり、別々で食べたりするなど食べ方には個性が出ますね。今回、ステイック野菜を付けていたのですが、普段、野菜をあまり食べない子どもたちが、いつもよりよく食べていました。0マヨネーズをつけたことでパンより人気があったのかもしれません。この献立の日は、毎回少しファーストフードのようにしています。『おいしいよ！』と喜んで食べてくれていました。

3~5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1~2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	570	600	95	エネルギー Kcal	498	538	93
たんぱく質 g	36.0	24.0	150	たんぱく質 g	29.8	21.5	139
脂質 g	24.8	18.0	138	脂質 g	21.2	16.1	132
カルシウム mg	850	271	314	カルシウム mg	735	234	289
鉄 mg	3.6	2.6	146	鉄 mg	3.3	2.4	138
ビタミンA $\mu\text{g}$	195	212	92	ビタミンA $\mu\text{g}$	163	202	81
ビタミンB1 mg	0.38	0.33	139	ビタミンB1 mg	0.38	0.29	13
ビタミンB2 mg	0.86	0.38	295	ビタミンB2 mg	0.93	0.32	291
ビタミンC mg	83	21	395	ビタミンC mg	74	21	352