



# 2月給食だより

2025

小美玉学校給食センター

暦の上では春が近づいてきますが、2月は一年の中で最も気温が低い月です。空気が乾燥しているため、インフルエンザなどの感染症が流行りやすい時期でもあります。冬の寒さにも負けない体づくりをして、元気に過ごしましょう！

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣を身に付け、適度な運動をしてストレス解消や睡眠の質を向上させましょう。

食事は主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事が基本ですが、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンA、ビタミンCを多く含む食べ物も上手に取り入れていきましょう。



### おすすめの食材

たんぱく質が豊富：肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

ビタミンA(βカロテン)が豊富：にんじん、ほうれん草、春菊、かぼちゃ など

ビタミンCが豊富：れんこん、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー など



体を温める  
鍋料理もおすすめ

## 小美玉市の認定農業者を紹介します！



長島さんは与沢地区でレタスと米の栽培を家族4人でを行っています。今回は後継者の長島主さんに話を伺いました。長島さんは、太陽熱による土壤消毒や天然有機肥料を活用するなど、できるだけ人工物に頼らない営農を心掛けているそうです。レタスは市花である「コスモス」を施したデザインのオリジナルパッケージを使用して、市内外のスーパーで販売されています。

冬の寒さに負けずに育ったレタスを「レタスと卵の中華スープ」で幼稚園・小学校は4日(火)、中学校は5日(水)に提供します。



### 〈レタス生産者〉

長島 功さん

長島 主さん

写真は主さんとオリジナルパッケージ

### 農業について知ろう～茨城県のレタスは生産量全国2位！～

1年を通して食べられるレタス。冷涼な気候を好み気温20℃前後でよく育つので、季節によって産地が異なります。夏は高原の長野県、冬は暖かい香川県、春と秋は茨城県から多く出荷されています。レタスは丸い形をした「玉レタス」と、丸くない「葉レタス」があります。その他にも今は、さまざまな改良が行われ、たくさんの品種が出回っています。

# 食育コラム ～節分と大豆のおはなし～



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。

節分に豆をまくことは知っていると思いますが、なぜ豆をまくのか知っていますか？

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が、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。豆が使われるのは、「魔滅(鬼を滅ぼす)」につながるという説や、炒った大豆が「豆を炒る=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。

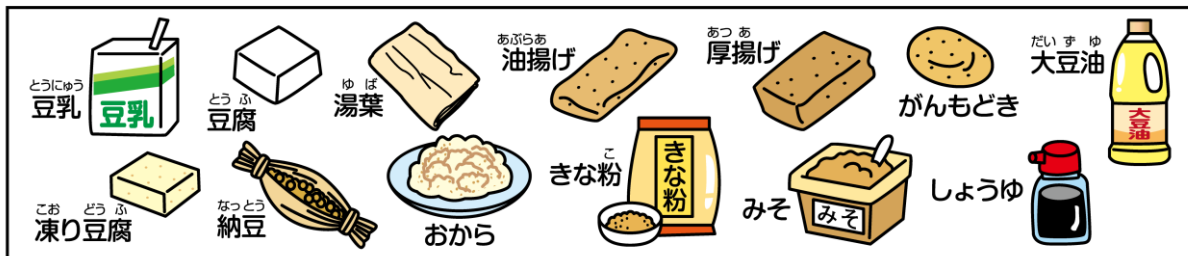


## 大豆の“豆”知識

節分に使われる大豆は、体をつくるたんぱく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です。



## 大豆からできるもの



日本では古くから大豆を使った料理が食べられていますが、次の豆料理のうち、「大豆」を使っている料理はどれでしょう？



すんだもち (宮城県)



黒豆煮



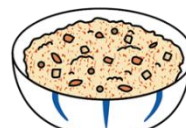
呉汁



そぼろ納豆 (茨城県)



おしるこ



しもつかれ (栃木県)

答えは、すりつぶした大豆を使った「呉汁」、大豆を野菜や鮭の頭、酒粕と煮込んだ「しもつかれ」、納豆と切干し大根をしょうゆにつけこんだ「そぼろ納豆」です。すんだもちは枝豆(大豆を未成熟で緑色のうちに収穫したもの)を使っています。黒豆煮の黒豆は大豆の仲間です。おしるこは小豆を使った料理です。食べたことのある豆料理はありましたか？