



# 2月分 ひまわりだよ



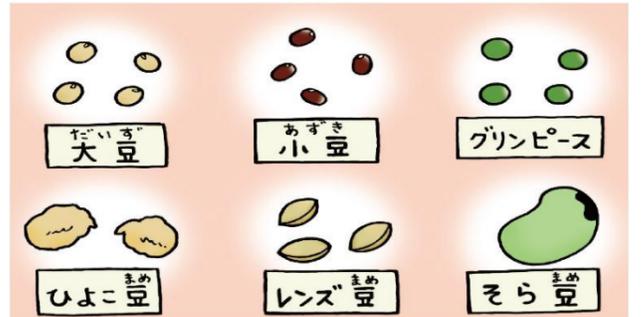
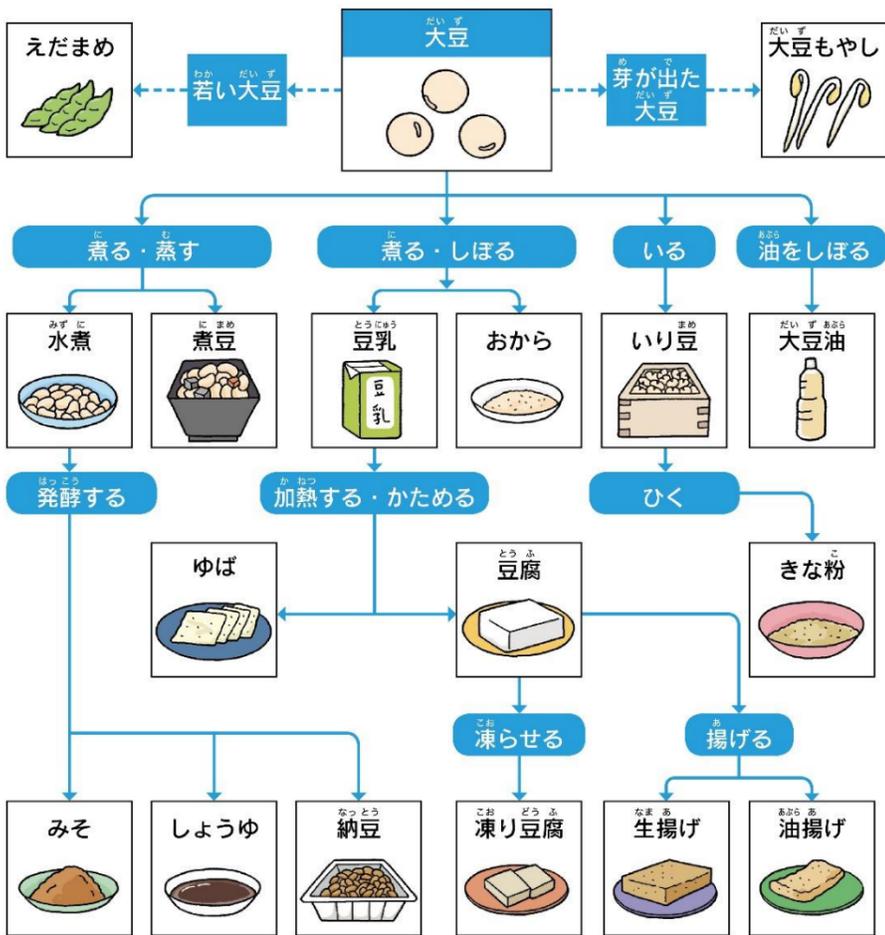
## 大豆の力

1月の終わりから2月にかけては、1年の中で最も気温が低く、寒い時期ですが、2月4日は立春で、暦の上では春が始まります。前日の2月3日は節分です。節分には、「鬼は外、福は内」と言いながら炒った大豆をまいて、病気や災いを追い払い、福を呼び込んでみましょう。また、火で炒った大豆は、邪気が払われているため「福豆」と呼ばれています。その福豆を年齢の数だけ食べて1年の幸福を祈る習慣もありますので、やってみましょう。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。そのほかに、ビタミンや食物繊維もたくさん入っています。給食では大豆を使った料理も出ていますので、たくさん食べて、病気に負けない体を作っていきましょう。

### 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



### ぎょうじしょく 行事食を知ろう!

みなさんは、「行事食」をしていますか？「行事食」とは、季節ごとの行事や特別なお祝いの日にいただく料理のことです。お正月には「おせち料理」、節分には「恵方巻」など、季節によっていろいろな「行事食」が、日本では食べられています。「行事食」には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康を願う気持ちが込められています。給食センターでは、毎年20回程度「行事食」を実施しています。昔から伝わってきた行事食を、これからも大切に受け継いでいきましょう。

#### ●1月9日から1月19日の食材産地

##### 野菜類

ごぼう	青森
人参	千葉
根生姜	高知
大根	神奈川
長ねぎ	行田市
玉ねぎ	北海道
にんにく	青森
白菜	茨城
にら	福島

セロリー	愛知
かぶ	埼玉・千葉
もやし	栃木
キャベツ	茨城
じゃがいも	北海道
きゅうり	高知・鹿児島
肉類	
豚肉	鴻巣市
鶏肉	宮崎

#### ●献立表・給食の写真

行田市ホームページに献立表と給食の写真を掲載しています。

献立表	
給食の写真	