

# 2月の食育だより

令和7年1月30日  
福岡県立柳河特別支援学校



## なぜ、節分に豆をまくの？



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。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。



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」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。

## 大豆からできるもの

大豆は、体をつくるタンパク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。



## つくってみよう「卒業リクエスト給食」レシピ 2/21 「豚丼」

### <材料(4人分)>

ごはん 適量  
豚肉スライス 240g  
酒 小さじ1  
にんにく(みじん) 少々  
しょうが(みじん) 少々  
にんじん(せん切り) 40g  
玉ねぎ(せん切り) 80g  
キャベツ(角切り) 140g

エリンギ(薄切り) 60g  
中ねぎ(ななめ切り) 20g  
油 小さじ1  
あわせみそ 小さじ1.5  
あかみそ 小さじ1  
さとう 小さじ1  
みりん 小さじ1.5  
濃口しょうゆ 大さじ1  
オイスターソース 小さじ1

### <作り方>

- ① 合わせ調味料をつくる。
- ② フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。
- ③ 豚肉を加え炒め、酒をふる。
- ④ にんじん、玉ねぎ、エリンギ、中ねぎ、キャベツを入れ炒める。
- ⑤ 調味料を入れ、合わせる。

令和6年2月

## 学校給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校



☆食材の都合で献立が変わることがあります。

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
みそおでん 白菜のかぼす和え ごはん えのきのすまし汁	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ ごはん えのきのすまし汁 パンパン 大根のスープ	枝豆と豆腐のメンチカツ キャベツとチンゲンサイのごま和え ごはん もすくのみそ汁	さばのカレー煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 ごはん けんちん汁	ツナサラダ ビーンズカレー ごはん ごぼうのスープ
じゃがいものサラダ もすく丼 ごはん 白菜のみそ汁	建国記念の日 ごはん きのこスープ	かぼちゃとさつまいものコロッケ ポテトチップス入りサラダ ごはん きのこスープ	県産野菜の卵焼き きんぴらごぼう ごはん 飛鳥鍋	マーボー豆腐 もやしのナムル ごはん わかめスープ
まごやさいいごみそ煮 大根とほうれん草のしょうが和え ごはん 豆腐汁	ココアクリーム スパゲティサラダ ごはん 豆腐汁 パン コーンと雑穀のクリームシチュー	いろどりサラダ わかめごはん(粥) 肉きつねうどん	いわしの梅みそ煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん 白菜汁	ヨーグルト ほうれん草ともやしのごま和え 豚丼 もすくのみそ汁
天皇誕生日 の振替休日	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 黒糖パン 春雨スープ	高野豆腐と豆腐の炒め煮 豆のサラダ ごはん 五目スープ	サーモンフライ 三色和え ごはん かぼちゃのみそ汁	シュウマイ にんじんしりしり ひじきごはん 白菜ときのこの和風スープ