

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2025年2月

2月2日は、^{せつぶん}節分です

今年の節分は、2月2日です。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があります。

給食では、2月3日に節分豆がつきます。



大豆には、^{えいよう}栄養がいっぱい!

- 〇畑の肉といわれるように、良質なたんぱく質を豊富にふくみます。
- 〇炭水化物や脂質、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などの栄養も豊富に含まれています。
- 〇サポニンやイソフラボンなど、病気の予防になる成分も含まれています。



給食でも、様々な献立に大豆をとりいれています。

すがた 姿をかえる大豆 だいち

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。



