

たのしい食育

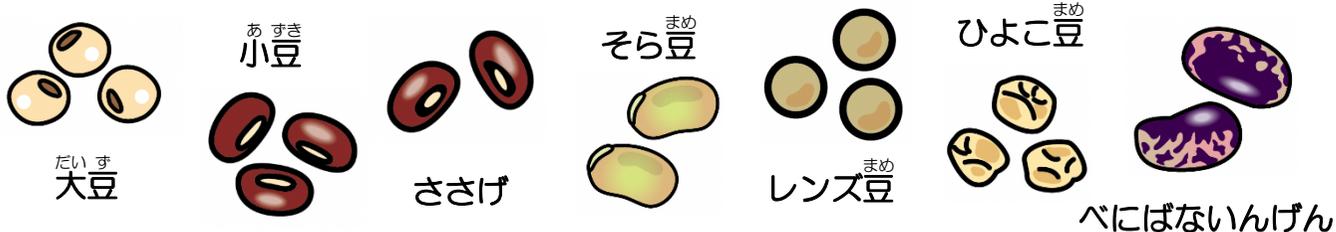
※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年2月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

いろいろな豆

世界中で食べられている豆の種類は約70~80種類あります。日本では主に大豆や小豆、えんどう豆、そら豆などが食べられています。

世界中で食べられている豆



野菜として食べられている豆

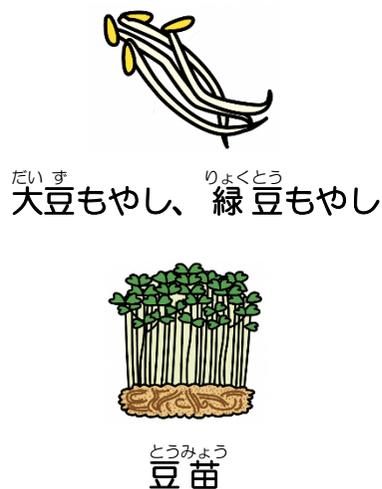
完熟前の若い実を食べるもの



若いさやを食べるもの

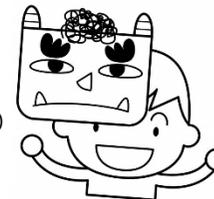


発芽した芽を食べるもの



節分(2月3日)にまつわる食べ物

節分とは、もともと季節の変わる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言います。しかし現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(災いや邪気)を払う風習などがあります。



恵方巻

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起のよい方角。2024年は東北東。)を向いて無言でかじって食べます。巻きずしを切らずにそのまま食べるのには「縁を切らない」という意味があります。



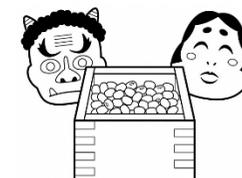
いわし

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)」を家の玄関などに飾り、鬼(災いや邪気)を追い払います。また、焼いたイワシを食べる地域もあります。



大豆

「鬼は外、福は内」と唱えながら炒り大豆をまき、鬼(災いや邪気)を追い払い、福を呼び込みます。また、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



給食でも、ツナマヨの手巻きずしやいわしのつみれ汁、福豆といった節分にちなんだ献立を取り入れています。楽しみにしておいてください。

