

# 給食だより



新座市立第二中学校  
校長 田村 和昭  
栄養士 伊藤 智栄子

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして今年も健康に過ごすことができるように願いをこめて節分の豆まきをしましょう。食事前の手洗い・うがい、栄養のバランスの取れた食事、十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

## 豆まきの豆、大豆を知ろう!

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで古い年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつつ炒った大豆を使います。

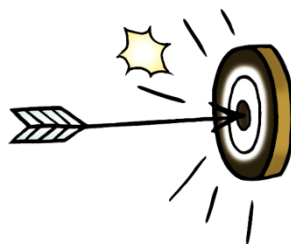
### 「魔が減っする」のマメで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。



### 「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



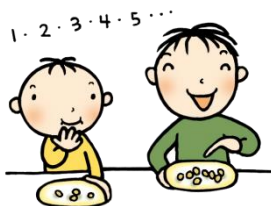
### 豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしてがんばっていきましょう。



### 最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。



しっかり続けよう! 外出後、食事前の手洗い習慣



### 1月の学校給食使用食材の主な産地

新座市では主な食材の放射能検査を実施しています。

食材	産地	食材	産地
米	埼玉	ニンジン	千葉・北海道
麦	国産	ニンニク	青森
うどん	北海道	ネギ	千葉・新座
蒸し中華麺	日本・アメリカ・カナダ	パセリ	千葉
こどもパン	埼玉・他	ほうれん草	埼玉
米粉ツイストパン	埼玉・アメリカ・カナダ	干しシイタケ	九州
米粉	埼玉	もやし	栃木
スパゲッティ	カナダ・アメリカ	りんご	山形
絹さや	沖縄	わかめ	三陸
キャベツ	新座・愛知・神奈川	牛乳	埼玉
きゅうり	千葉・埼玉	大豆	埼玉
切干大根	宮崎	きな粉	国産
コーン	北海道	鶏卵	青森
ごぼう	新座	鶏肉	岩手
小松菜	埼玉	豚肉	群馬
里芋	新座	焼き豚	国産
ジャガイモ	北海道	ツナ	フィリピン
ショウガ	高知	エビ	ミャンマー
大根	新座・神奈川	貝柱水煮缶	北海道
玉ねぎ	北海道	サバ	ノルウェー

