



# 2月 食育だより



せつぶんそう

みよしし みよしがっこうきゅうしよくセンター  
三次市三次学校給食センター

2月は立春、暦の上では春です。しかし、三次地域の気候では、1年で1番寒さが厳しい時期です。気温が低いので、そのままでは体温が奪われます。体を温める食べ物をたくさん食べて、十分な水分補給や運動も心がけましょう。

## ～豆を食べてまめ(元気)になろう～



せつ ぶん  
**節分**

ぎょう じ しょく  
**行事食**

節分は立春・立夏・立秋・立冬の日の前日ですが、現在では立春の前日だけを表すことが多くなりました。昔の暦では、春を迎える立春を1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けになり、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。今年は2月3日が節分です。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差し、玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>炒った豆で鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて、1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（今年は東北東）を向いて食べるという、関西地域の風習が、全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>年越しそばと同じように新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにやく</b></p> <p>体中の「砂おろし」として、こんにやくを食べる地域もあります。</p>	

### 完熟前の若い実を食べる



### 若いさやを食べる



### 発芽した芽を食べる



## ★★★ 「ホタテ」が給食に出ます ★★★

冷凍ホタテ貝柱ができるまで



生のホタテの貝柱を新鮮なうちに殻から外します。手作業で行なっていて、とても時間がかかる作業のため、工場では多くの人が働いています。



北海道森町から「ホタテ」を

無償提供でいただくことが叶い、2月に三次市内の学校給食で使用します。三次学校給食センターでは2月6日に「バター醤油炒め」のメニューでおいしいホタテをいただく予定です。三次市は山に囲まれた地域ですが、新鮮な海産物を実際に給食で食べる体験を通して、食に関する知識が広がるとうれい

三次市内で12,225粒の「ホタテ貝柱」が届きます。