

2月 給食たより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2026年2月号

2月3日は節分です。節分には、季節を分けるという意味があります。冬から春への季節の変わり目の行事です。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事をきちんととり、給食も残さず食べ、寒さを乗り切りましょう！



もっと食べよう！

まめ

学校給食では、様々な豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防に良いといわれています。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。

また、豆を年齢の数、もしくは年齢の数に1つ加えた数だけ食べる風習もあります。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含まれています。また、骨粗しょう症に予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

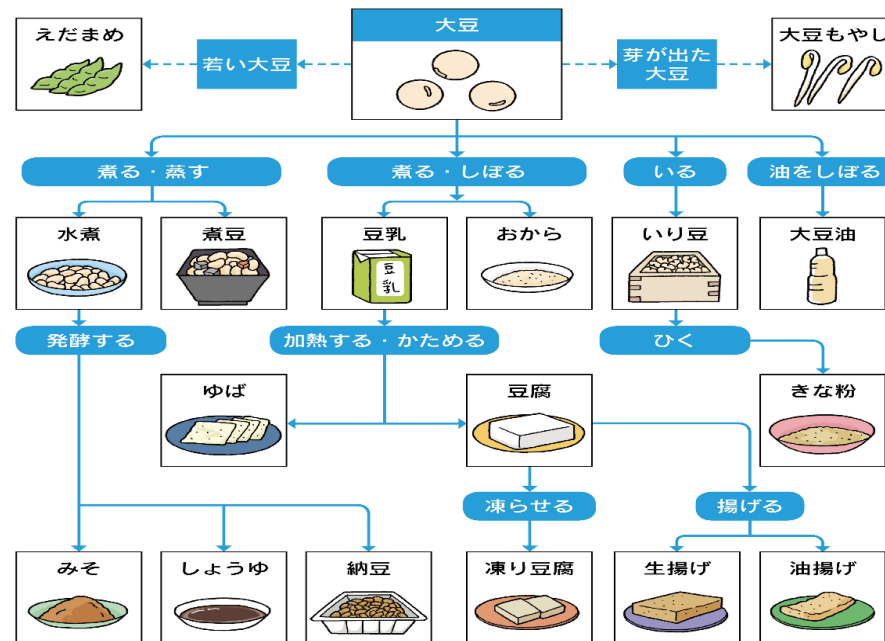
通信欄



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆から、様々な工夫がされて、多くの加工食品ができました。給食にも積極的に取り入れています。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されている食品へと姿をかえています。



奈良県産食材（2月使用分）

米 パン 青ねぎ 小松菜 こんにゃく 米粉



令和7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日は2月12日「イギリスの料理」



イギリスは、ヨーロッパの北西部に位置する島国で、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドで構成されています。海に囲まれているため、新鮮な魚介類が豊富にとれるそうです。2月の食育の日には、イギリスの伝統料理である「ケジャリー(カレー風味のごはん)」、卵をひき肉で包み、パン粉を付けて揚げたスコットランド発祥の料理「スコッチエッグ」、「スコッチブロス(スープ)」、デザートにかぼちゃのマフィンがつきます。お楽しみに！