



ほほえみだより



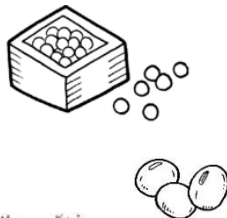
令和8年2月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (285号)



せつ 節

ぶん 分



せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ はる きせつ め ぎょう
節分は立春の前日、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。

おに そと ごえ まめ まめ れい
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



もっと食べよう ま め



まめ は、そのまま料理に使える水煮、蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

カレー

サラダ

スープ

ハンバーグ



いつもの料理に
豆をプラス

みそとしょうゆ

もとは同じ!?

みそもしょうゆも、中国から「醤」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醤」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醤」(米や麦、大豆など



が原料)「魚醤」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。

みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといえます。

きゅうしょく やさい こめ ていきょう
給食に「野菜やお米」を提供して下さる

まつぶしまち ちよくばいじょ しょうかい
松伏町のふれあい直売所を紹介します!!



ふれあい直売所のみなさん

直売所では地場産の野菜やお米がたくさん販売されています。給食に提供していただいている農家さんの野菜やお米もあります。皆さん、食材に興味をもって給食をたくさん食べてくださいね!

