



令和3年2月2日
北空知圏学校給食センター

今年ことしの節分せつぶんは124年ねんぶりに「2月3日」ではなく「2月2日」になります。1年ねんは365日にちと約6時間やくじかんで、暦こよみではこの数時間すうじかんを調整ちようせいするために“うるう年”うるうねんがあります。今年ことしの立春りっしゅんはこの時間じかんのズレすこを少しずつ調整ちようせいした結果けっか、節分せつぶんの日ひが1日いちにち早はやくなり「2月2日」になります。今日きょうの給食きゅうじよくは、節分せつぶんにちなみ、節分豆せつぶんまめといわしの梅煮うめにです。

「鬼おには外そと、福ふくは内うち」と言いながら、煎いった大豆だいずをまいて鬼おにを追い払い1年ねんの幸しあわせを願ねがいます。北海道ほっかいどうでは落花生らっかせいをまく習慣しゅうかんがあります。豆まめは数え年かぞえねんの年の数としかず (年の数+1粒つぶの地方ちほうもあります。)を食べると健康けんこうになると言いわれています。



終ひいらぎの枝えだに焼やいたいわしの頭あたまを刺さして戸口とぐちに飾かざって魔除まよけにします。節分せつぶんにいわしを食べる地方ちほうもあります。



豆の栄養 たんぱく質しつが豊富ほうふで「畑はたけの肉にく」
といわれます。豆腐とうふや、納豆なっとう、油揚げあぶらあ
などは大豆だいずからできていますよ。



いわしの栄養 いわしの漢字かんじは、魚さかなへんに弱よわ
いと書かきます。でも、栄養えいようはバツグン!いわしのカルシウムきゅうしゅうとカルシウムの吸いっしょ収はいをよくするビタミンDからだが一緒おおに入はいっています。これから体からだが大きおおく成長せいちようするみなさんにぴったりの食べ物たものです。

