

# 2月給食だより

令和7年度  
高岡市立二塚小学校

暦の上では春になりますが、寒さはまだまだ厳しいようです。食事前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって、元気に春をむかえましょう。

## おには外！福は内！大豆について



2月3日は、「節分」です。「節分」とは、「季節を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいいます。2月の「節分」は、ちょうど春の始まり「立春」の前日です。新しい春に幸せを招くため、それまでの悪いことを追い払うために、2月の節分には、「豆まき」を行う文化があります。豆まきの豆は、大豆を炒って使い、「福豆」と呼びます。

### 2月2日は節分こんだて

#### ○いわしの梅煮

節分には、いわしの強いにおいと、ひいらぎのとがった葉っぱで、おにを退治しようと、玄関先に「ひいらぎいわし」をかざる文化があります。



#### ○福豆

大豆は、「畑の肉」と言われるほど、良質のたんぱく質を多く含んでいて、ビタミンB群、カルシウムや鉄分、食物せんいなど、栄養たっぷりです。

#### ～豆を使ったこんだて紹介～

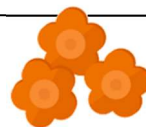
##### 「ミックスみそ豆」

- ① 高野豆腐を戻してさいのめ切りにし、水気をしぼる。
- ② ゆで大豆、高野豆腐、鶏肉こま切れに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ 味噌・砂糖・みりん・酒・醤油で甘味噌を作り、材料を和える。



ぜひ作ってみてくださいね！

### 2月13日は「日本遺産の日」！



**TAKAOKA**  
ライバルはご先祖様。文化創造都市高岡

高岡市は、華やかな祭礼や鋳物・漆器等のものづくりの技等、町民文化が発展してきたまちです。この高岡の歴史ストーリーが「加賀前田家ゆかりの町民文化が花咲くまち～人、技、心～」として日本遺産に認定されています。

それにちなんで、13日(金)は「日本遺産の日献立」を実施します。「ちくわの高岡銅器あげ」は青のりで青銅を、「鋳物師のごまみそあえ」は、れんこんと黒すりごまで鋳物の型と砂をイメージしています。また、「金屋町の石畳煮」は、四角に切った大根やこんにゃく等の具材で石畳を、型抜きしたにんじんで、石畳にちりばめられた銅片をイメージしています。型抜きのにんじんが入っていたら、ラッキーですよ。

ぜひ、おいしく食べながら、高岡の歴史を知る機会にしてください。



©高岡市



朝食におすすめの、手軽に作れるレシピを<sup>たかおかしこうしき</sup>高岡市公式クックパッド『<sup>たかおか</sup>高岡にこにこキッチン』に新しく公開しました。右のQRコードからアクセスできます。ぜひご家庭で作ってみてください！

