

# 2月 食育だより



令和7年2月  
南砺市立城端中学校

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひきやすい時期ですが、規則正しい生活と、3度の食事をしっかりとることを心がけて元気に過ごしましょう。

## 2025年の節分は2月2日(日)です

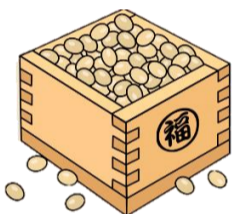
節分は、1年間の健康を願って、立春の前日に悪いものを祓う行事です。豆には「魔を滅する」力があるとされています。北海道や東北地方では、大豆ではなく落花生をまくそうです。最近では恵方巻を食べることも増えました。今年の恵方は「西南西」です。



恵方巻は、七福神にあやかって、7種類の縁起の良い食材を巻きます。長野県や島根県では節分そば、関東地方ではけんちん汁を食べるそうです。

2016年に、国際連合で2月10日を「世界マメの日 (World Pulses Day)」に制定されました。豆類(大豆やいんげん豆など)の栄養豊富な食料としてだけでなく、持続可能な食料生産システム構築や、**飢餓撲滅への貢献が期待されています。**

日本では、**転作作物として田作の大豆生産量が増えており、富山県の大豆生産量は毎年上位10位に入っています。**国産大豆はたんぱく質が多く、納豆や豆腐などの加工に利用されています。五箇山豆腐には県内産の「エンレイ」を使っているそうです。ただ一方で、気候の影響を受けて生産量が安定せず、国産大豆の食用供給量は全体の約2割にとどまっています。



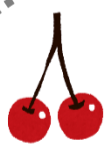
大豆は肉・魚よりもたんぱく質が豊富。  
カルシウムや鉄分、食物繊維といった、  
日本人に不足しやすい栄養がたっぷり!



小豆は低脂質・高たんぱくな食材で、  
鉄分や食物繊維も豊富。  
オリゴ糖が多く、腸内の善玉菌を  
増やしてくれるので、**免疫力が高まるよ!**

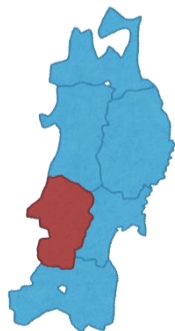
## なんと自然給食ものがたり

今月はお米と大豆です。大豆は、五箇山で大豆製品を扱っておられる「ねこのくら工房」さんに、一口サイズの油揚げに加工してもらいました。小さくて可愛いので、「ひめ揚げ」という名前にしたそうです。ねこのくら工房さんは、東京のアンテナショップやドイツの首都フランクフルトにも出店しておられます。



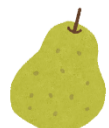
## 食育の日～山形県～ 2月20日(木)

山形県は樹氷で有名な蔵王や、月山などの山々に囲まれ、県全体を流れる最上川が流れる、美しい自然にめぐまれた地域です。



### 郷土料理「いも煮」

山形県では、冬になると家族や友人と河原で集まって食べる「いも煮会」が風物詩となっています。1600年代半ばの江戸時代には棒ダラが使われていたそうですが、現在は里芋と牛肉を醤油で煮込んで作られます。



### 山形県の特産品

山形県は果物の生産が盛んです。その中でも、ラ・フランスは全国生産量の8割を占めています。なめこの生産量は全国3位で、森の中で育てる原木なめこが人気です。

## 「なめこごはん」レシピ

【材料 (5人分)】

【作り方】

米 2.5合(450g)  
だし昆布 5g  
なめこ 60g  
にんじん 50g  
うす揚げ 50g  
淡口しょうゆ 小さじ1  
塩 3つまみ程度  
酒 小さじ4  
サラダ油 小さじ1

- ① 米を研いたら、調味料分の水(約25ml)を減らして準備する。昆布も入れ、30分以上漬けてだしをとる。
- ② にんじん、うす揚げを細切りにしておく。
- ③ なめこを水洗いしたら、鍋で②と調味料を入れて煮る。火を止めた後、サラダ油を入れて混ぜておく。
- ④ 粗熱がとれたら①に混ぜ入れて炊く。炊けたら完成!

昆布はそのまま入れて炊いても大丈夫です。  
ぬめりが気になる方は、だし昆布ではなく、炊きたごはんに刻み昆布を混ぜ込むのがおすすめです。