



暦の上では「立春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。2月3日は「節分」です。もともとは、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、立春の前日のことをさし、1年の無事や健康を願って、豆をまいたり、いわしの頭を玄関に飾る風習があります。

## 節分にまつわる食べ物



### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで  
食べよう！



2026年の  
恵方は  
「南南東」

### 恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



## 大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆などの料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食事に欠かせない食べ物です。



## 栄養バランスを考えて食事をしよう

心身共に健康になるためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養バランスが整います。また、不足している栄養素を意識しながら、汁物や牛乳・乳製品、果物を加えることによって、体に必要な栄養素がそろいます。

**野菜料理・果物など**  
ビタミンや無機質を多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

**ごはん・パン・麺など**  
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。



**魚介・肉・卵料理など**  
おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。

**みそ汁・スープなど**  
水分補給としての役割のほか、無機質の供給源になります。



## 給食センターで取り組んでいる「食育」



平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、食育は、学校教育活動全体として取り組むことが必要とされています。

給食センターでは、学校給食の運営を担うとともに、学校と連携した食育の推進に取り組んでいます。その取り組みをご紹介します。

### 食育授業

栄養教諭が中心となり、学校と連携・協力し「食育」の授業を実施しています。授業内容は、学年や目的に合わせ、「はしの持ち方」「栄養バランスについて」「1食分の献立を考えよう」など、様々な題材を取り上げています。

また、府中市の特産である「小松菜」を題材にした授業は、地域農家の方とも連携し行っています。



### 社会科見学・一般施設見学の受け入れ

本センターは、給食を作っている調理場を見学することができる「見学通路」を設置しています。市内小学校や幼稚園、保育園、学校関係の団体、食育を目的とする市民団体を対象に、見学や釜体験、エアシャワー体験を実施しています。見学の際は、栄養教諭または栄養士が案内しています。



### 学校訪問

各学校の給食の時間に、栄養教諭・栄養士・調理員が訪問を行っています。給食の時間の実情を把握し、児童・生徒の感想などを聞くことで、よりよい給食づくりにいかしています。また、訪問時の献立に関する説明を行うなど、給食の情報提供にも努め、食への興味関心を高めてもらえるように努めています。

### 職場体験の受け入れ

市立中学校の2年生の職場体験を受け入れています。釜調理や食缶への配缶など、調理員と一緒に給食調理を行っています。

### 献立表・ランチタイムズの発行

献立名、3色食品群に分けた使用食品の表、地場産物の紹介、使用食材の産地等を明記し、安全・安心に給食が喫食できるための情報を提供しています。また、食に関する情報、季節にちなんだ事柄や行事食等についての紹介をしています。

### X(エックス)による情報提供

毎日の小中学校の給食写真と献立内容の紹介や食材に関する内容などの情報を投稿しています。

詳しくは下記をクリックしてください。

[給食5レンジャー&らんちーず](#)

