

2月 給食だより

今年の節分は2月3日です。節分は「季節を分ける日」という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり自は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪氣）」の仕業と考えていました。災いや病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われる原因是、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、炒った大豆が「豆を炒るニ魔目（鬼の目）を射る」につながる、などの説があります。豆まきの後には「自分の年齢の数」または「年齢+1個」の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



※炒り大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

イワシ
イワシを焼く臭いで鬼を追い払いします。イワシの頭は枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆
炒った豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き
太巻きを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は南南東）を向いて食べるというもので、関西の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく
体の中にたまつた砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。



「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日々の食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や健康な体づくりに役立ちます。また日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきました。



種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類もあります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。