

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？

季節の変わり目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（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらし鬼を追い払い、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。豆が使われるのは、「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＝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。

節分と行事食

イワシ

イワシを焼く臭いで鬼を追い払います。イワシの頭は枝の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。

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。

こんにやく

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

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ふもので、関西の一部地域の風習が全国に広まりました。



「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、白ごろ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



若いさを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



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。

