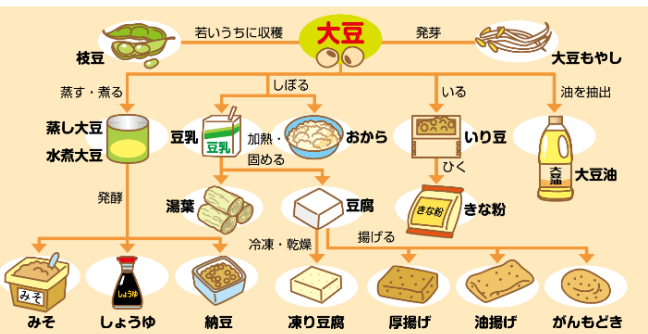


今年は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置付けで、特に大切にされてきました。



## 姿を変える大豆

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」...といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



## 今月の給食より

### \*1 (月) 2 (火) 節分献立【きなこまめ・いわしのしょうがに】

きな粉豆は、豆まきに使う煎り大豆に、砂糖ときな粉を絡めて作ります。HPにレシピが載っていますので、ぜひお試しください。

### \*3 (水) 立春献立【なのはなたまごチャーハン・はるまき】

立春は二十四節気の最初です。暦では立春から一年が始まります。春に芽吹く菜の花と、春の食材をまいた春巻きを提供します。

### \*5 (金) 26 (金) 和牛献立【ハンバーグ・ビーフシチュー】

畜産農家を助けるための「給食で和牛を味わおう」という取り組みで、無償で和牛が提供されます。1月に提供したときは「美味しい」と大好評でした。国産食材の美味しさを味わいましょう。

### \*10 (水) 建国記念 お祝い献立【お赤飯】

2月11日の建国記念の日をお祝いして、お赤飯を提供します。関東のお赤飯は、豆の皮が破けにくい「ささげ」を使います。

## 2月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌(糀屋三郎右衛門)  
大根 人参 白菜 (吉田茂雄)
- ☆埼玉県行田市より 七分付き米

## 節分と食べ物

### 福豆



節分に、炒り大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためと言われています。豆まきの後、年の数だけ食べて、一年の健康を祈ります。

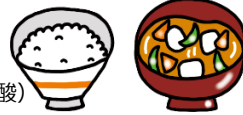
### イワシの頭とひいらぎ



ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したものを、ヒイラギイワシといいます。ヒイラギのとげで鬼の目を刺し焼いたイワシのにおいで鬼を追い払うために、玄関に飾ります。

## 足りないものを おぎない合っています

「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、栄養学的にもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜や芋などをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



## 2/15~19 みそ汁週間

皆さんのご家庭では、どんな味噌を使っていますか?

味噌は江戸時代から『毒を消す』『血の巡りを良くする』等と言われていました。最近では、様々な研究結果が発表されており、その健康効果が期待されています。

今月は5日間、5種類のみそを使ったみそ汁を提供します。味の違いや好みを比べながら、日本の伝統的な調味料への理解を深めていきます。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

### ＊みそ



### ＊麦みそ



### ＊豆みそ



### \*練馬のみそ\*(米みそ)

原料:米麴・大豆・塩  
地域:練馬区  
練馬区で糀から手作り  
糀屋三郎衛門

### \*麦みそ\*

原料:麦麴・大豆・塩  
地域:九州・四国・中国  
甘み・香りが強い

### \*豆みそ\*

原料:大豆・塩  
地域:中京地方  
色が濃く  
コクが強い

### \*江戸甘みそ\*(米みそ)

原料:米麴・大豆・塩  
地域:東京都  
甘みが強い

### \*白みそ\*(米みそ)

原料:米麴・大豆・塩  
地域:主に近畿地方  
色が白く  
甘みが強い



## 「手前みそ」とは?

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使う言葉です。

