



2月食育だより



『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

令和4年1月31日(月)
開進第三小学校
校長 岡部 良美
栄養士

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防



- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用*
- レシチン …… 動脈硬化予防*

*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!



節分と大豆のおはなし

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づけで、特に大切にされてきました。

節分に欠かせない大豆について



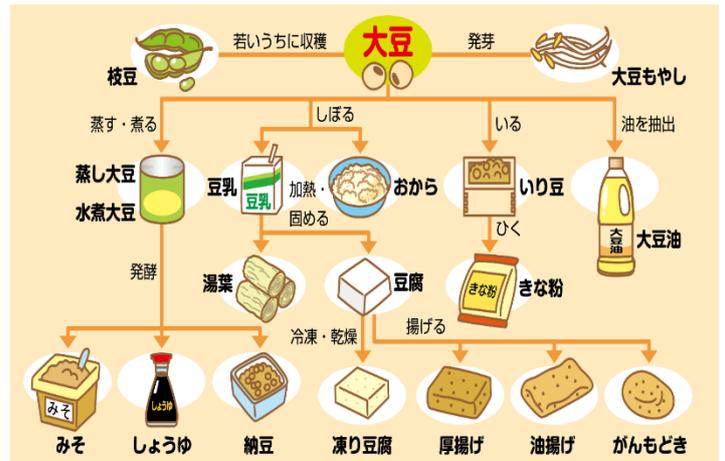
大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。



- 《2月の献立より》
- 3日(木)・・・節分
2月3日は節分です。
給食では、大豆を入れた混ぜごはん「やこめ」と鰯に手作りタルタルソースをかけた「いわしのタルタルソース焼き」を出すことにしました。
- 4日(金)・・・立春
2月4日は立春です。まだまだ寒いですが、暦の上ではこの日から春です。給食では、春にちなんだ食材を使用します。漢字で「魚へんに春」と書く「さわら」を使って西京焼きにします。また、春が旬の「菜の花」を使って辛子あえを出すことにしました。
- 10日(木)・・・初午
「初午」とは、2月に初めて迎える午の日のことです。この日は、農耕を司る神様である「倉稻魂神(うかのみたまのかみ)」が稲荷神社に降りてきた日とされ、全国の稲荷神社では、五穀豊穡、商売繁盛などを祈ってお祭りが行われています。稲荷神社といえば、思い浮かぶのは「おいなりさん(稲荷寿司)」です。いなり寿司の由来ですが、稲荷神の使いであるキツネの鮎物が油揚げなので、初午の日には、油揚げに寿司を詰めたものを奉納したことにじまるといわれています。初午の日には、食べ物に感謝しながら稲荷寿司をいただくのもいいですね。
給食では、油揚げを入れた「きつねごはん」にしました。
- 19日(金)・・・山口県の郷土料理
「チキンチキンごぼう」は、揚げた鶏肉とゴボウに甘いタレを絡めたもので、「けんちょう」は旬の野菜と豆腐の炒め煮です。

※給食費の残高確認をお忘れなく!
今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。
2月の引き落とし日は、**17日(木)**です。今回が最終引き落としになります。よろしくお願いいたします。