



2月には「節分」があります。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

だいず 豆まきの豆、大豆を知ろう!

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで古い年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつう炒った大豆を使います。

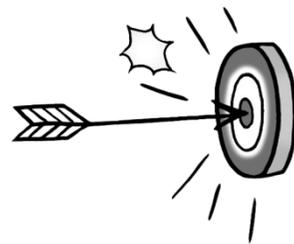
「魔が減する」のマメで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けなくしたからです。



「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



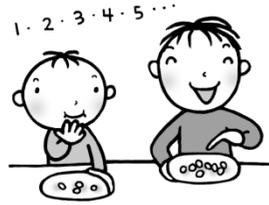
豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしてがんばっていきましょう。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。



食品としてみたときも、「大豆」は「畑の肉」といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質（ミネラル）、食物繊維など健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



偏食と好き嫌い

よく「好き嫌い」と混同されますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いがとくにはっきりし、その程度がひどい場合をいいます。食べ物の好き嫌いは程度の差はあれ、誰にでもありますが、偏食がひどく特定の食品しか食べない状態だと、成長や発育に必要な栄養素がとりにくくなるばかりか、社会生活上も支障をきたします。また意欲や好奇心といった心の面の発達にも悪い影響を与えかねません。無理強い禁物ですが、長い目で見守り、工夫をしたり、機会を見つけて直していくことが大切です。



偏食を直すには

- ・食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。
- ・野菜づくりをしたり、一緒に買い物をしたり、食事づくりに参加させて食品や料理への興味・関心を高める。
- ・調理法や形も変えて試してみる。
- ・無理に好きにならなくてもよいが、味わってみる必要はあることを伝える。
- ・1回食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスする。

作ってみませんか

さんが焼き

千葉県の郷土料理です。房総の海ではあじ、いわしなどの魚がたくさん捕れます。漁師さんはとれた魚を船の上でみそといっしょに細かくたたき「なめろう」という料理を作りました。その漁師さんたちが山に仕事に出かけるとき、余った「なめろう」をアワビの貝殻に詰めて持っていき、山の小屋で蒸したり焼いたりして食べたそうです。山の家で食べるということで「山家（さんが）焼き」とよばれるようになりました。レシピは給食用にアレンジしたものです。



材料 1人分

いわしのすり身	15g
塩	0.03g
こしょう	少々
しょうが	1g
鶏ひき肉	35g
ねぎ	6g
しょうゆ	0.8g
白みそ	2g
酒	1.5g
かたくり粉	3g
焼きのり	1枚
紙カップ	1個

作り方

- ①しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ②いわしのすり身に塩、こしょう、しょうがを加えてよく混ぜる。
- ③鶏ひき肉、ねぎ、しょうゆ、みそ、酒、かたくり粉を加え、さらによく混ぜる。
- ④③を紙カップに入れる。
- ⑤オーブンの天板に並べ、焼きのりをのせて焼く。

*給食費の引き落とし

2月の給食費は2月5日（金）・22日（月）ゆうちょ銀行より引き落としになります。