

# 食育だより

令和7年2月3日（月）

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第9号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。旬の食材や年中行事の食事などについて発信します。

## 「節分」

暦の上で春が始まる日を立春（2月4日頃）と呼びます。旧暦では「一年は春からはじまる」と考えられており、特に大切にされていたため、春が始まる前の日だけを節分と呼ぶようになったとされています。

また、季節の分け目には邪気が現れやすく、その邪気の象徴が「鬼」とされています。節分には、豆（主に大豆）をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ります。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけたと考えられたからです。

また、節分には、「恵方巻」を食べる人も多いのではないのでしょうか。かつては関西圏の独自の食文化・風習で、節分の時に恵方の方角を向いて「丸かぶり」「丸かぶり寿司」「太巻き寿司」と呼ばれる寿司を、切り分けずに頬張りながら食べます。今では日本全国で節分行事の1つとして親しまれています。



## 出汁

バレンタインデーとして有名な2月14日は「に→2、ぼ→1（棒）、し→4」と当てた語呂合わせで、1994年5月に全国煮干協会により「にぼしの日」と制定されました。

食材の旨み成分を水に浸みださせたものが出汁（だし）です。だしは陰で支える役割でありながら、他の材料の味を引き立て、調和させる力があり、和食の中心的存在といえます。和食では煮干し、かつお節、昆布、干し椎茸などが多く使われています。

## 【今月の食育クイズ】



- ① 大豆を茹でてすり潰したものを絞ると液体の【            】が出来ます
- ② しぼりかすは【            】になります。卵の花と言う呼び方もあります
- ③ ①で出来た液体に「にがり」を加えると白くて柔らかい【            】が出来ます
- ④ 大豆にこうじ菌を加えると調味料の【            】と【            】が出来ます
- ⑤ 大豆に納豆菌を加えるとねばねばの【            】が出来ます
- ⑥ 大豆を発芽させると白くて細いしゃきしゃきの【            】になります
- ⑦ 大豆の赤ちゃんは？ビールにぴったりの【            】です