

食育だより 2月



給食室
令和5年2月

2月3日は節分です。節分の由来は？

節分は、立春(季節の始まる日)の前日です。昔の日本では、季節の変わり目に災い、つまり鬼がくるといわれていました。冬から春の変わり目の節分では、豆まきをします。また、イワシの頭をひいらぎの枝に刺し戸口に飾ったりすることで、災いを追い払ってきました。



豆は「魔を滅する」ということから、鬼の目を潰すといわれています。

節分豆は、なぜ炒るのか？



節分に使う豆は、前日に炒って柀に入れ神棚にあげておくのが正式です。できればお祓いを行うと、なおよいとされています。また、基本的には大豆を使用しますが、炒り豆にするのは、後から芽が出てこないようにするためです。もしも、芽が出てしまったら「凶事が起こる」などと、昔の人は大層それを恐れて「豆を真っ黒になるまで炒り続けた」というエピソードもあります。また、(鬼の目を)射る=炒るという語呂合わせからきているという説もあります。

恵方巻



今年の方角は「東北東」

今や節分の定番ともいえる恵方巻きだが、その発祥は大阪。節分に恵方向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというもの。太巻きの具は、七福神にあやかり、また福を巻き込むという意味も込め、七つの具を入れるのがよいとされている。太巻きは、鬼が忘れていった金棒という見立てもあるようで、食べる=鬼退治という意味合いもあるようだ。ちなみに 2024年の恵方は「東北東」。1年の健康を願い、炒った大豆を年の数だけ食べます。

恵方巻きは、商売繁盛を願い、その年の恵方(神様のいる方角)向いて、太巻きを黙って食べる大阪発祥の風習です

節分豆「大豆」について



大豆のたんぱく質は良質な植物性たんぱく質です。

大豆たんぱく質は、植物性たんぱく質の中で最も動物性たんぱく質に近い良質のたんぱく質です。必須アミノ酸をバランスよく含み、牛乳や卵のたんぱく質に負けないくらい栄養価が高いため、大豆は「畑のお肉」と呼ばれるようになりました。しかも、消化吸収がよく、体内で利用されやすいことも特長です。

～体に良い成分がいっぱい～

疲れをとる

ビタミン B1、B2

体をつくるもとになる

たんぱく質

便秘を防ぐ

食物繊維

老化を防ぐ

ビタミン E

血液の流れや脳の働きを良くする

レシチン・サポニン

骨や歯をつくる

カルシウム

血液をつくる 鉄

がんや骨粗鬆症を予防する

イソフラボン

寒い時こそ免疫力を高めましょう。免疫を高めるには？

●バランスの良い食事…食事は主食、主菜、副菜、汁物を揃えましょう。



●腸内環境を整える…ヨーグルト、味噌、納豆、きのこがおすすめです。

●身体を温める… 体温が1度下がると免疫力が 30%落ちると言われます。かぼちゃ、大根、ショウガなどの根菜類をとりましょう。

