

2月食育だより



黒石原支援学校
菊池支援学校

2月3日は節分、2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続き、インフルエンザなどの感染症も流行しています。3食きちんと食べ、栄養をとりながら体調を管理しましょう。

2月3日は節分 「節分」ってなに？

どうして2月3日なの？

節分とは「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日のことを指します。そのため、本来は季節の変わり目である、立春・立夏・立秋・立冬の前日全てが節分となります。その中でも春は新年の始まりでもあることから、室町時代以降、春の節分が重視されるようになりました。そして、一般的な節分というと立春の前日を指すようになったのです。

なぜ豆をまくの？

季節の変わり目には悪いものが家に入りやすいとされており、それらを退治するために行われるようになりました。この行事は、古代中国で行われていた疫病を追い払うための「追儺」という儀式が元になったといわれています。

退治に使うものとして「魔を滅する」という語呂合わせから「まめ」をまくようになりました。また「まめ」という言葉には体が丈夫であるという意味もあるため、節分に使われる豆は「福豆」と呼ばれ縁起が良いものとされています。地域によっては、大豆ではなく落花生をまく地域もあるようです。みなさんの家では、どの豆をまきますか？

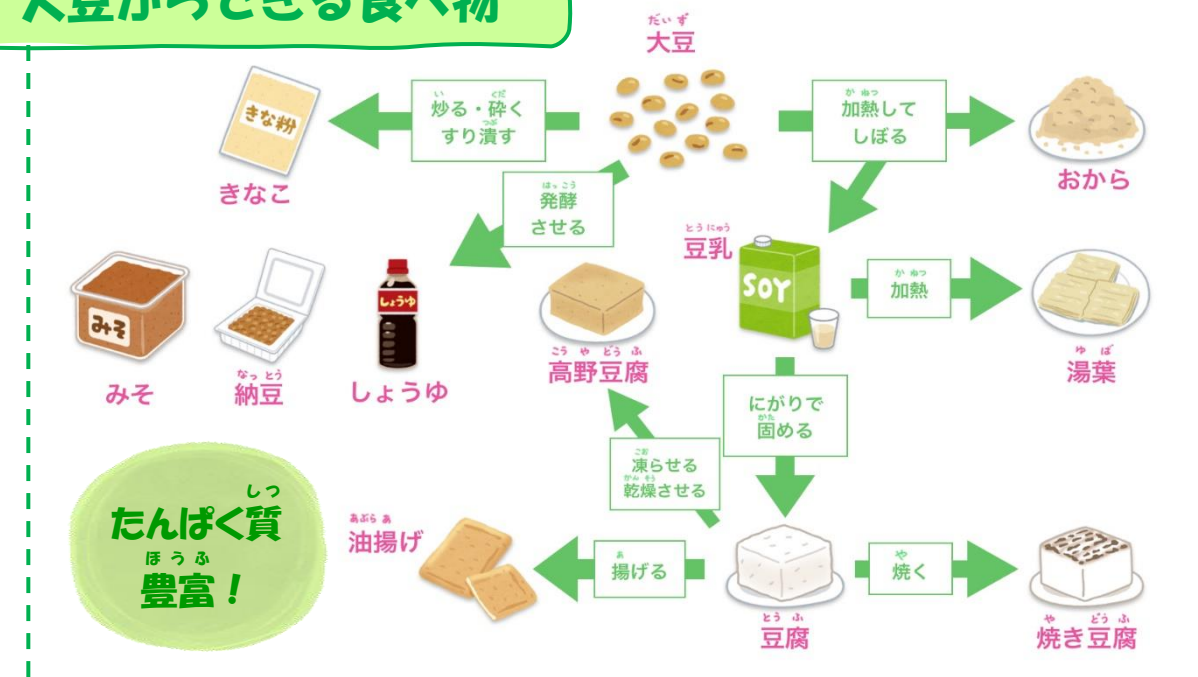
なぜ炒った豆を使うの？

節分の豆まきには、炒った豆を使うのが正しいとされます。これは、節分の豆は穢れや厄災を負うものなので、そこから芽が出るのは縁起が良くないとされるからです。そのため芽が出ないように炒ってから使います。ちなみに、食べる豆の数は「実年齢+1個」で、来年も健康で幸せに過ごせますように、という意味で1個多めに食べるようになったといわれています。

「大豆」を食べよう！

「世界5大健康食品」では、日本の大豆、ギリシャのヨーグルト、韓国のキムチ、スペインのオリーブオイル、インドのレンズ豆と、日本だけでなく、他国においても“豆”の豊富な栄養は注目されています。私たちの暮らす日本では、大豆を使った食品が数多く存在します。

大豆からできる食べ物



給食のレシピをご紹介します！

今月は、2月16日の給食にある、大豆も入った「ひじきごはん」のレシピをご紹介します。

【ひじきごはん】4人分

米	260g	砂糖	大さじ1と小さじ1
ごま油	小さじ1強	こいくちしょうゆ	大さじ1弱
水煮大豆	60g	うすくちしょうゆ	小さじ1強
干しひじき	13g	みりん	小さじ1
鶏ひき肉	40g	酒	小さじ1弱
油揚げ	20g(短冊切り)	油	大さじ1弱
いんげんまめ	20g(1.5cmくらいに切る)		

- ①米とごま油と一緒に炊く。
- ②油で鶏ひき肉を炒め、火が通ったら水戻ししておいたひじき、水煮大豆、油揚げを加えて炒める。
- ③調味料を加えてしばらく煮たら、切ったいんげんまめも加えて火を通す。
- ④ごはんとお出来上がった具を混ぜて完成！