

2月 食育だより



がつ か せつぶん がつ か りっしゅん こよみ うえ はる むか
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
かんり 管理しましょう。

2月3日は節分

せつぶん 「節分」ってなに？

どうして2月3日なの？



せつぶん きせつ わ いみ きせつ か ひ さ ほんらい
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。中でも、春は新年
の始まりであることから、春の節分が重視されるようになりました。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。給食では2月3日が節分メニューの予定です。

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。

たいじつかまめごろあ
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？

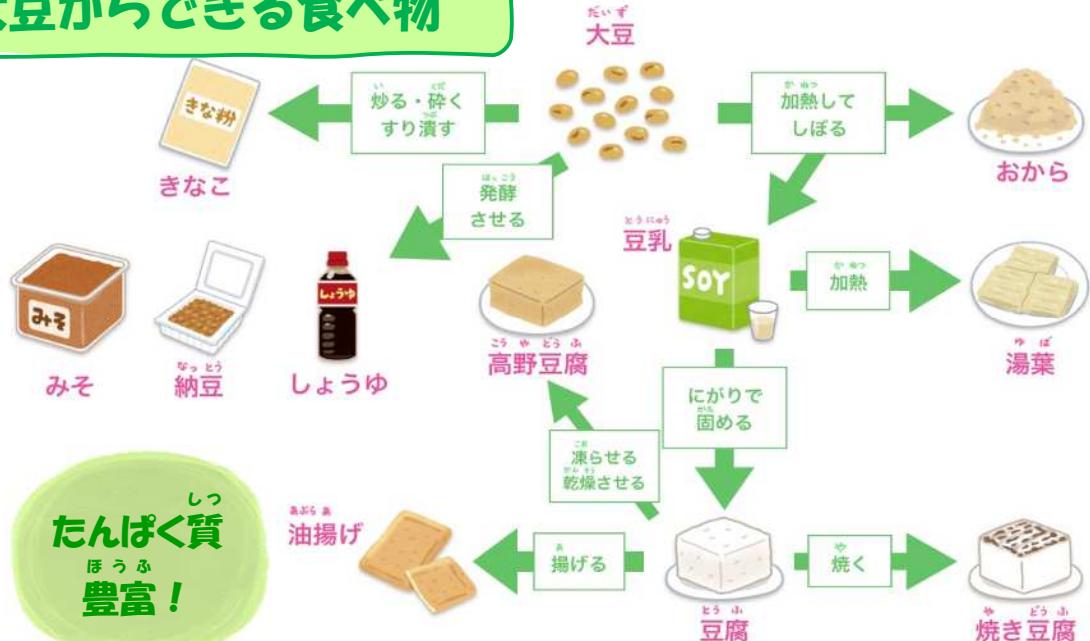


せつぶん まめ い まめ つか ただ せつぶん まめ けが やくさい
節分の豆まきには、炒った豆を使うのが正しいとされます。これは、節分の豆は穢れや厄災を
お負うものなので、そこから芽が出るのは縁起が良くないとされるからです。そのため芽が出
ないよう炒ってから使います。ちなみに、食べる豆の数は“実年齢+1個”で、来年も健康で幸
せに過ごせますように、という意味で1個多めに食べるようになったといわれています。

「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、スペインのオーブオイル、インドのレンズ豆と、日本だけではなく、他国においても“豆”的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



きゅうしょく じょうかい 給食のレシピをご紹介します！

こんげつ がつ にち きゅうしょく しょうかい
今月は、2月19日の給食にある、「びりんめし」のレシピを紹介します♪

【びりんめし】 4人分 にんぶん

しろめし 白飯	640g	
もめんとうふ 木綿豆腐	80g	
とり 鶏ひき肉	にく にく	60g
にんじん	40g (細切り)	
きりぼしだいこん 切干大根	10g (水で戻してざくぎり)	

- ① 油でひき肉、すりおろししょうがを炒める。

② 木綿豆腐を加え、小さめに崩しながら炒める。

③ 切干大根、にんじんを加えてさらに炒め、火が通ったら(A)を加えて味を調える。

④ 白飯と③を混ぜ合わせて完成!