

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。中でも、春は新年の始まりでもあることから、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。

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？

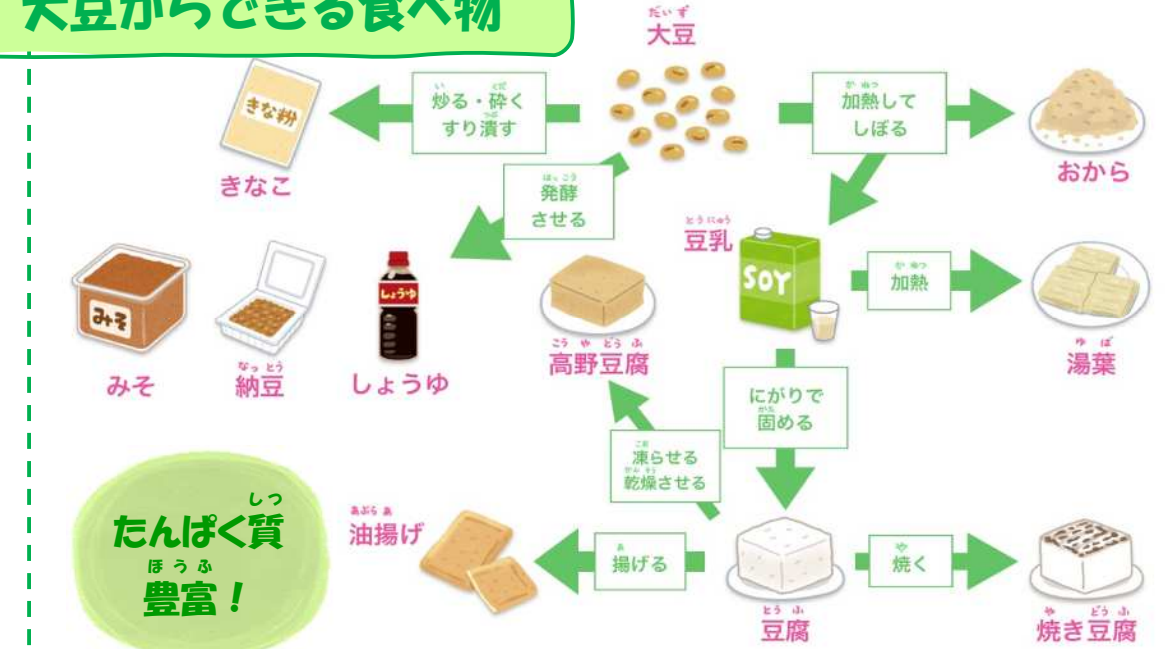
なぜ炒った豆を使うの？

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19日の給食にある、「ぶりんめし」のレシピを紹介します♪

【ぶりんめし】4人分

| | | | |
|------------------|----------------|-----------|------------|
| しろめし 白飯 | 640g | すりおろししょうが | 3g(小さじ1弱) |
| もめんとうふ 木綿豆腐 | 80g | サラダ油 | 4g(小さじ1) |
| とり 鶏ひき肉 | 60g | こいくちしょうゆ | 18g(大さじ1) |
| にんじん | 40g(細切り) | さとう | 10g(大さじ1強) |
| きりぼしだいこん 切干大根 | 10g(水で戻してざくざり) | 酒 | 4g(小さじ1弱) |
| | | みりん | 4g(小さじ1弱) |

- 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！