



きゅうしょくだより

令和3年 2月
宝立小中学校
1~6年用

2月の行事といえば「節分」ですね。例年2月3日ですが、今年は暦のずれの影響で1日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年になります。節分といえば恵方巻や豆まきを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。節分の豆まきはなんと今から約1200年前の平安時代にはじまったそうです。今月の給食だよりは節分の文化や豆まきにつかう大豆について紹介します。

今月の給食目標 伝統的な食べ物・食文化について知ろう

どうして豆をまくの？

昔の人たちは**目に見えない病気や災害**を**鬼**にたとえて、それを追い払うために豆まきをおこなっていました。豆は**“魔を滅する”**という意味で**「魔滅」**という漢字があてられていて、鬼を追い払うものとして使われるようになりました。



関西には「やいかがし」という、焼いたいわしの頭を**柎**の枝に刺して**玄関**にかざるといふ文化もあります。これも魔除けに使われます。

覚えておこう 大豆のスーパーパワー！



基本的に豆類は炭水化物やカルシウム、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれていることから**「完全栄養食」**と呼ばれています。その中でも大豆はたんぱく質がほかの豆類よりも多いので**「畑の肉」**とも呼ばれます。大豆は**醤油**や**みそ**などの調味料、**豆腐**や**油あげ**など色々な食べものに変身することができ、私たち日本人の食生活にかかせない食べ物です。



Let's cook! 「福茶」

飲むと1年の邪気がはらえるという縁起のいい飲み物です。とても簡単にできるので、豆まき後に家族でほっと一杯いかがですか？

<p>【材料:1人分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆まきを使う豆 3粒 ・塩昆布 ひとつまみ ・梅干し 1粒 ・熱湯 180 cc <p>(おこのみで緑茶や玄米茶でもおいしいですよ！)</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①梅干しは種をとっておく。 ②湯呑、またはマグカップに豆・塩昆布・梅干しを入れ、熱湯を注ぐ。 ③福豆がふやけてきたら飲み頃です。 <p>※熱湯を使うときはやけどに注意しましょう。</p>
---	--



給食だより

令和3年 2月
宝立小中学校
7~9年用

2月の行事といえば「節分」ですね。例年2月3日ですが、今年は暦のずれの影響で1日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年になります。節分と言えば恵方巻や豆まきを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。節分の豆まきはなんと今から約1200年前の平安時代にはじまったそうです。今月の給食だよりは節分の文化や豆まきにつかう大豆について紹介します。

今月の給食目標 伝統的な食べ物・食文化について知ろう

豆をまくのはなぜ？

古来より日本人は**目に見えない病気や災害**を**鬼**にたとえ、それを追い払うために豆まきをおこなっていました。

豆は“**魔を滅する**”という意味で「**魔滅**」という漢字があてられていて、鬼を追い払うものとして使われるようになりました。



関西には「やいかがし」という、焼いたいわしの頭を柵の枝に刺して玄関にかざるとい文化もあります。これも魔除けに使われます。

覚えておこう 大豆のスーパーパワー！



基本的に豆類は炭水化物やカルシウム、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれていることから「**完全栄養食**」と呼ばれています。その中でも大豆はたんぱく質がほかの豆類よりも多いので「**畑の肉**」とも呼ばれます。また、大豆のたんぱく質は吸収がよいので、体づくりに最適です。他にも最近注目されている「**大豆サポニン**」は**小腸での脂肪吸収をおさえ、脂質異常症の改善で肥満予防にもつながる**栄養素です。

大豆は醤油やみそなどの調味料、豆腐や油あげなど色々な食べものに加工することができ、私たち日本人の健康を支えてきた食べ物です。

Let's cook! 「福茶」

飲むと1年の邪気がはらえるという縁起のいい飲み物です。とても簡単にできるので、豆まき後に家族でほっと一杯いかがですか？

【材料:1人分】 ・豆まきを使う豆 3粒 ・塩昆布 ひとつまみ ・梅干し 1粒 ・熱湯 180cc (おこのみで緑茶や玄米茶でもおいしいですよ!)	【作り方】 ①梅干しは種をとっておく。 ②湯呑、またはマグカップに豆・塩昆布・梅干しを入れ、熱湯を注ぐ。 ③福豆がふやけてきたら飲み頃です。 ※熱湯を使うときはやけどに注意しましょう。
---	---