



# 給食だより



2022年2月御殿山あゆみ保育園 管理栄養士 白石桃香

2月4日は『立春』です。少しずつ日の暮れる時間が遅くなってきました。だんだん近づいてくる、暖かい春が待ち遠しいですね。2月は1年で1番寒い月と言われています。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、睡眠を十分にとって、しっかりと体を休めるようにしましょう。



## 『節分』



節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前の日のことをいいます。旧暦では立春が1年の始めとされ重要視されていたため、節分といえば一般的に立春の前の日を示すようになりました。立春を新年とする節分は大晦日にあたります。平安時代、大晦日に旧年の厄や災難を払う行事が行われており、それが現在でも節分の豆まきなどの行事として残っています。ちなみに、今年の恵方は「北北西」です。

### ○豆まき



節分の豆まきは鬼を追い払う中国の行事に由来しています。諸説ありますが「魔の目(魔目=まめ)にぶつけて魔を滅する(魔滅=まめ)にも通ずる」ということから豆をまかれるようになりました。まいた豆から芽が出ると縁起が悪いため、炒った豆を使い、「豆を炒る」=「魔目を射る」にも通じるとされています。



### ○いわし

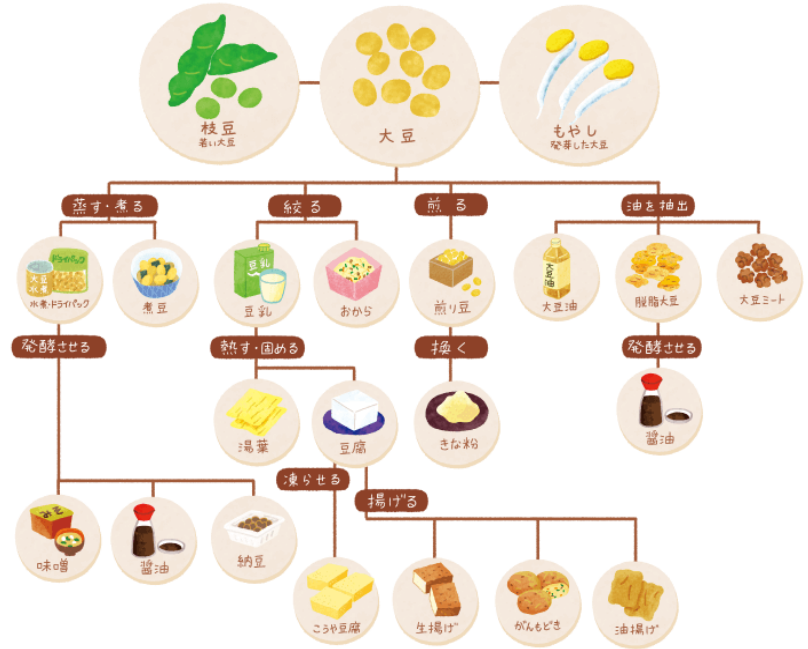
いわしの臭いは、鬼(邪気)が嫌いな臭いとされており、鬼を追い払う効果があると考えられていました。節分の日には、いわしを塩焼きにして、その頭を柵の枝に刺した「柵鯛(ひいらぎいわし)」が戸口に飾られます。



## 大豆からできる食べ物



大豆は私たちの筋肉、皮膚、髪の毛、血など体を作るうえで欠かせないたんぱく質を豊富に含んでいます。大豆はそのまま食べることもできますが、加工することで豆腐、納豆、きなこや味噌、醤油など普段食べている食材に大変身します。大豆を取り入れた食事で怪我をしにくい元気な体を作りましょう。



## 2月3日は節分メニューでした！



給食は「鬼ライス」  
おやつは「鬼まんじゅう」を  
提供しました！