



給食だより



大豆からできる食べ物



2月に入り、少しずつ日の暮れる時間が遅くなってきましたが、1年で1番寒い月といわれています。体の抵抗力を高めるためにも、栄養バランスに気を配り、睡眠を十分にとって、しっかり体を休めるようにしましょう。



『節分』



節分とは、本来季節を分けるという意味があり、二十四節気の立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。旧暦では立春が1年のはじめとして重要視されていたので、一般的に節分といえば立春の前日を示すようになりました。また、立春を新年とすると節分は大晦日にあたります。

平安時代は、大晦日に旧年の厄や災難を払う行事がおこなわれており、それが現代でも節分の豆まき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



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。

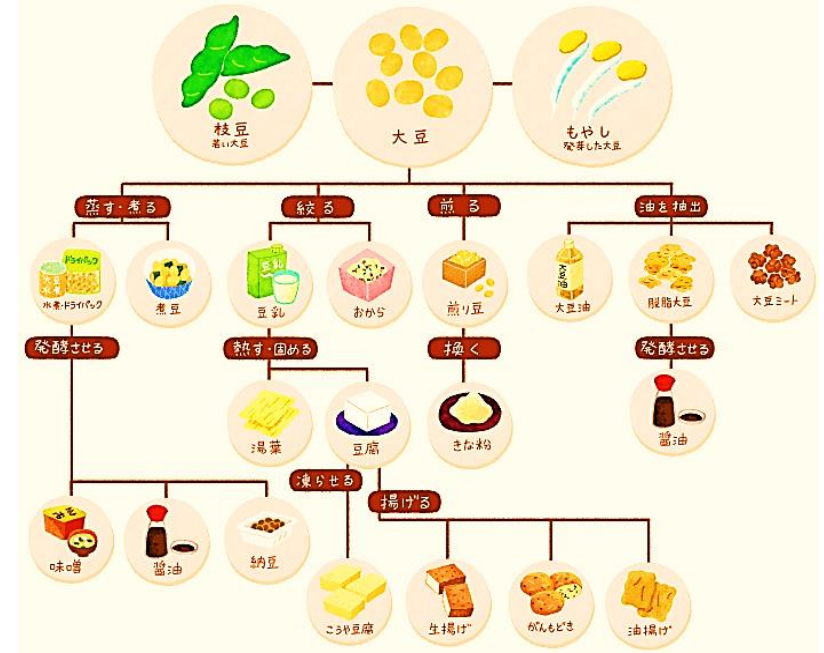
○いわし



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。いわしを塩焼きにして、その頭を柵の枝に刺した<柵鰯(ひいらぎいわし)>が戸口に飾られます。

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。

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!

