



給食だより



まだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザには気をつけなければならない時期ですが、2月初めには春の始まりを示す「立春」を迎え、地域によっては、すでに梅の花が咲き始めているところもあります。今回は立春前日の「節分」にまぐ「大豆」の栄養について、取り上げたいと思います。



○大豆製品を食べよう○

●●●節分●●●

現在では、「節分」といえば「立春の前日」をさしますが、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日をさしていました。節分には炒り豆で邪気をはらう豆まき行事が行われますが、乳幼児は噛み砕く力や飲み込む力が十分でないため、炒り豆を食べると誤嚥事故を起こす可能性があるため注意しましょう。



●●●大豆の栄養を知ろう●●●



～ 大豆に含まれる代表的な栄養素とその効能について紹介します ～

大豆たんぱく質



体の構成に欠かせない必須アミノ酸が豊富

大豆オリゴ糖



ビフィズス菌を増やす作用がある

大豆イソフラボン



骨から溶け出すカルシウムをストップさせる作用がある

鉄



赤血球の構成物質で、体内に酸素を運ぶ大切な役割がある

カルシウム



丈夫な骨や歯の形成を助ける作用がある



●●●大豆クイズ●●●

① 大豆と枝豆の違いはどれでしょう？ ② 大豆を水につけて育てたものはどれでしょう？

- A、品種の違い
B、収穫時期の違い
C、生育地の違い



- A、もやし
B、枝豆
C、小豆



答え
① B
② A

大豆は「畑の肉」「大地の黄金」といわれ、植物の中では唯一お肉に匹敵するたんぱく質を含みます。また、豆としてだけでなく、納豆や豆腐、厚揚げ、高野豆腐など様々な食品としてとることができます。大豆の栄養を再認識し、毎日の食事に大豆製品を取り入れ、継続的に食べるようにしていきましょう。

恵方とは？

その年に福德（金運や幸せ）を授ける神様「歳徳神（としとくじん）」がいる方角で、その年の縁起の良い方角とされています。その方角に向かって色々な事を行うと良いと言われています。

恵方巻き

節分にその年の恵方を向いて、福が逃げないように無言で食べると縁起が良いとされている巻き寿司のことで、切らずに一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。



節分とは？



「節分」は、「季節の変わり目＝“節の分かれ目”」という意味があり、「立春」の前日にあたります。かつての日本では立春が一年の始まりと考えられていたため、立春の前日である節分は、一年の邪気を祓い、新たに始まる一年に備える大切な日として重要視されていました。

また、古くから「季節の変わり目には邪気(鬼)が入り込みやすい」と考えられており、季節の変わり目である節分に豆をまいて邪気(鬼)を追い払い、福を呼び込むという形が定着しました。

柗鯛（ひいらぎいわし）

鬼は、柗（ひいらぎ）の葉っぱのトゲといわしを焼いた独特な臭いを嫌うと言われており、「鬼（邪気）」が家に入らないよう、魔除けの意味を込めて、玄関や戸口に飾る習慣があります。



今年の恵方は南南東！

節分といえば豆まき！

豆というのは『魔（ま）物（もの）を滅（めつ）する』という意味もあり、古くから魔除けに使われてきました。掛け声としては「鬼は外、福は内」が多いですが、「鬼」という文字が入っている神社や地名、また「鬼塚」のように、苗字に「鬼」が付く苗字が多い地域などでは、鬼を守護的な存在や神の使いとして捉える信仰が残っていることから、掛け声に「福は内、鬼も内」と使うところもあるそうです。



福豆ごはん



【材料】（2人前）

米・・・2合（300g）	和風だしの素・・・小さじ2
にんじん・・・25g	醤油・・・大さじ2
水煮大豆・・・50g	料理酒・・・大さじ2



【作り方】

- ① 米は洗米して炊飯器の中に入れ、分量通りの水に漬けておく
- ② にんじんは細切りにする
- ③ ①に醤油・料理酒・和風だしの素を入れて、軽く混ぜる
- ④ ③に細切りにした人参と水煮大豆を入れたら、すぐに炊飯する
- ⑤ 炊きあがったら、具が全体に混ざるように、しゃもじで混ぜる
- ⑥ 器に盛り付けたら完成！

大豆は「畑の肉」と言われるほど、身体に必要な五大栄養素をバランスよく含んでいる栄養価の高い食材です。

また、大豆の中に含まれているイソフラボンには、更年期症状の緩和や骨粗鬆症の予防だけでなく、肥満や糖尿病、乳がんの予防にも効果が期待されています。

