

きゅうしょくだより

2021(令和3)年2月

津田南小学校

もうすぐ『立春』、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。

栄養バランスの良い食事^{えいよう}で免疫力^{めんえきりょく}を高め、寒い時期^{さむい}を乗り切り^{のり}ましょう。



ことし 今年の節分は
がつぶつが
2月2日です

節分と大豆のおはなし

節分は、「季節のわかれ目」を意味しており、もともとは「立春」
「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の
前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる
「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられてお
り、その前日の節分は、おみそかのような位置づけで、特に大切にされて
きました。また、節分といえば2月3日のイメージが強いですが、今年は
124年ぶりに2月2日が節分です。



(理由が知りたい人は『2021年 節分』で調べてみましょう)

☆給食では2月2日に節分の献立として『年越のいわし』『いり大豆』が出ます。



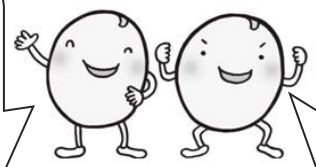
節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うの
は、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大
切な作物であり、特別な力があると考えられて
きました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中
や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の
年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年
の幸福を祈ります。

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したも
ので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉
のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、
家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。
豆がら(大豆を取った後の枝)
を添えることもあります。

大豆のひみつ

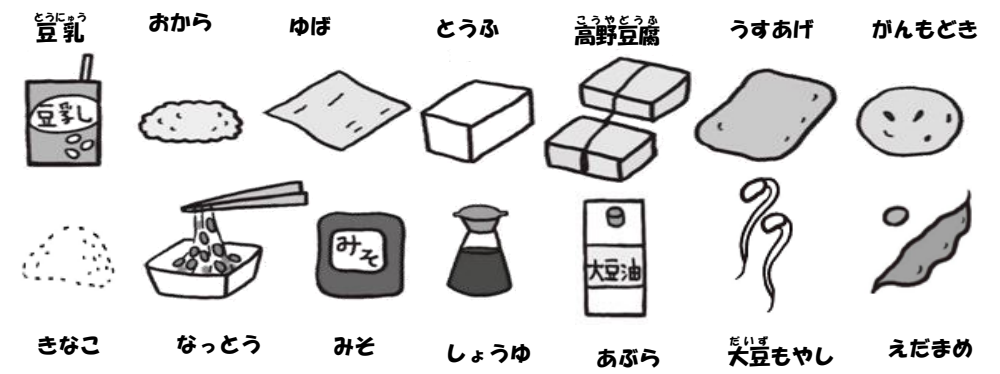
節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は植物性食品ですが、肉類と同じ
くらいたんぱく質の量が豊富で、畑の肉といわれています。

大豆はさまざまな加工
食品に変身していて、私
たちの食生活とは切っても
切れない存在です。



体を作るもとになるたんぱく質、
丈夫な骨を作るカルシウム、貧血を
予防する鉄、体の発育にかかせな
いビタミンB群、食物せんいも
たっぷりです。

わたしたちは「大豆」のなかまだよ!



体におい栄養素がたくさん含まれている大豆や大豆製品を食べて、毎日元気にすごしましょう。

みそのちから

みそは大豆をおもな原料にし、昔から日本で作られ、料理に使われて
きた食品です。
みそは、原料の大豆の栄養成分が発酵菌の酵素で分解されるため、大豆そのものを食べる
よりも、栄養が吸収されやすくなっています。また大豆製品はご飯(米)との相性がとてもよ
く、ご飯に不足するたんぱく質(必須アミノ酸)をみそが補ってくれます。

給食では、枚方で作られている老舗のお味噌屋さんのもの
を使っており、国産の原材料で作られたみそです。