



# 食育だより

# 2月

令和2年度  
桜小学校



今年  
2月2日です!

## 節分と大豆のおはなし



節分は、その字のとおり「季節の分かれ目」を意味しており、「立春」の前日をいいます。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、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、昔から特に大切にされてきたそうです。

### 豆まき

節分といえば、「豆まき」。豆まきには、大豆が使われますね。大豆は、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」と言いながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気（病気をこす悪い気）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。

### ヤイカガシ

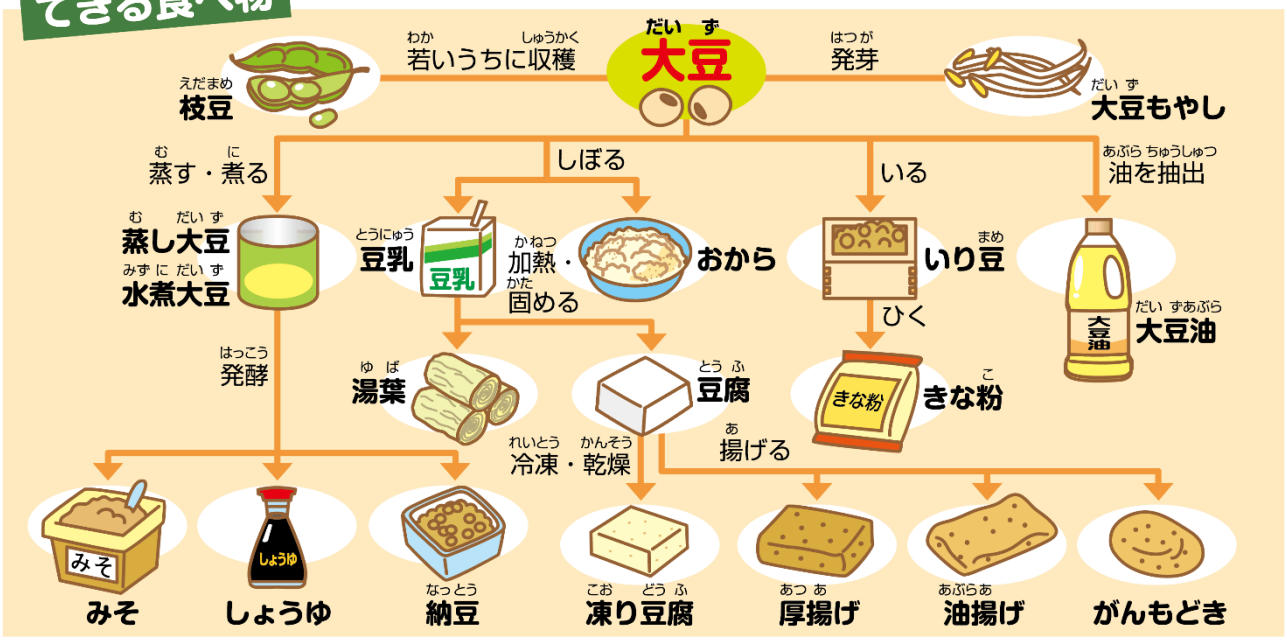
ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭をさしたもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

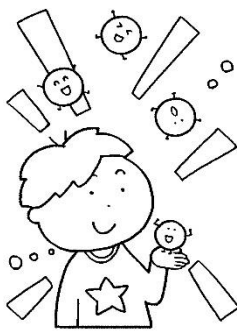
畑の肉

大豆からできる食べ物

## 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用されています。体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含んでいます。





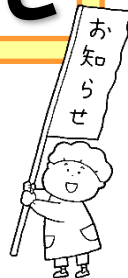
## 大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

## 2月の給食について

### せつぶん 節分

恵方巻きを食べる風習もありますが、今年はいわしや節分豆を取り入れた献立を実施します。



### じもとおうえんきゅうしよく 地元応援給食

愛知県は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた県産畜産物や県産水産物の消費拡大のために、食材を無償で給食に提供する「学校給食提供推進事業」を行っています。

今月は牛肉、うなぎ、しらす、抹茶が5日間にわたり給食に登場します。この事業には、とても多くの方が関わっています。感謝していただきましょう。



### 大豆レンジャー



### ～家族で楽しむ和食の時間～

## 第9回 けんこう わしよく 健康と和食

和食が世界無形文化遺産に認定され、世界から注目される理由の一つに栄養バランスのよい健康的な食事であることが挙げられます。

ご飯を中心に汁物、おかず(魚や肉などの主菜、野菜などの副菜)を組み合わせる和食は、炭水化物、タンパク質、脂質をバランスよく含んでおり、特に40年ほど前の日本の食事は、栄養面から見ても理想的な食事でした。しかし、近年では和食よりも洋食志向が進むことで、脂質の取りすぎなど栄養バランスのくずれが心配されています。

和食の健康的意義を見直し、和食の基本型である「ご飯(主食)、汁物、主菜、副菜」の組み合わせを覚えておくと、自然に栄養バランスのよい食事がとりやすくなります。食事を選ぶ際にぜひ参考にしてみてください。

