



給食だより



平成31年2月 志木第二中学校



もうすぐ立春と暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとり、体調をくずさないように気をつけましょう。



2月3日 節分



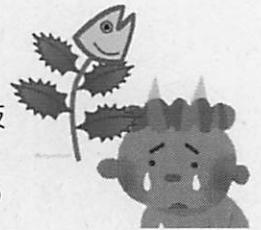
節分って何？

節分とは、「季節を分ける」の意味で、季節が変わる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日をさします。古来、季節の変わり目には邪気(鬼)が現れるとされていました。災いは鬼が持ってくると信じられていたため、昔からこの日には厄除けの行事が行われています。もとは春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、さまざまな行事とともに伝えられています。



大豆とイワシで邪気祓い？

季節が変わる時に、邪気(悪いもの)が入ってこないように、豆まき、ヒイラギの枝にいわしの頭を刺して、玄関に置くというならわしがあります。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。



昔の人は、豆の音、ヒイラギの枝のトゲ、イワシのにおいで鬼を追い払おうとしていたようです。また、最近では、その年の縁起の良い方向に向かって太巻きを食べる「恵方巻き」も定着してきていますね。

栄養満点の大豆

豆まきに使うのは大豆です。大豆にはたんぱく質やビタミンが豊富に含まれており、お肉やお魚に負けない栄養を持っています。このことから「畑の肉」と言われるようになりました。大豆は生のままでは消化が悪いので、様々な食品に加工され活用されています。

大豆に含まれる主な栄養素とはたらき

- たんぱく質…体をつくるもとになる
- 食物繊維……おなかの調子を整える
- 鉄……………貧血予防
- ビタミンB1…疲労回復を助ける

変身する大豆

大豆の優れた栄養を活かそうと、さまざまな調理法や加工技術が生み出されたので、今では身近に様々な種類の大豆制品があります。

