



給食だより



平成30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って、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思われていたため、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。



どうして豆まきをするの？

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。「鬼は外」のかけ声で豆をまき、家族の健康や幸せを願います。

豆まきは一般的に、一家の主人あるいは「年男」(その年の干支生まれの人)が豆をまくと良いとされています。また、家族は自分の数え年の数だけ豆を食べると病気にならず健康でいられると言われていました。

なぜ、豆まきに使う大豆は、いり豆なのかというと、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまいますと縁起が悪いからです。また、火で大豆を炒ることで、鬼を封じ込めるという意味があります。そして最後は、豆を人間が食べてしまうことにより、鬼を退治した、ということになるとされています。



鬼の苦手なものって他にあるの？

生臭いいわしの頭と、ヒイラギのトゲです。いわしの頭を焼いたものをヒイラギの枝に刺し、それを玄関先に飾って厄払いをする風習があります。

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ため、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

姿を変える大豆



