

# 中学校 給食・食育だより

令和6年(2024年)2月  
第一学校給食共同調理場

2月3日は節分です。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかの豆類にも日頃の食生活で不足しがちな栄養が多く含まれていて、生活習慣病の予防や健康な体作りに役立ちます。

## 「豆」をもっと好きになろう!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類あります。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆



### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物せんい」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使用します。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年には東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにやく</b></p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

### 2月の給食より

#### ★2日 年越しのいわし

昔から鬼は焼いたいわしが苦手とされていたため、ひいらぎと一緒に飾ったり食べたりする風習があります。旧暦では立春の頃が1年の始めとされ、重要視されていました。節分は大晦日にあたるため、節分に食べるいわしを「年越しのいわし」といいます。

#### ★6日 りんご

「1日1個のりんごは医者を送る」ということわざがあります。りんごには、高血圧など生活習慣病の予防に効果がある食物せんいやカリウムが多く含まれています。食物せんいは皮や皮に近い部分に多く含まれているので、皮ごと食べる方がおすすめです。

#### ★7日 利休汁 NEW

利休汁は、ねりごまの入った濃厚なみそ汁です。茶道で有名な千利休が料理名の由来です。千利休はごまが好きでよく料理に使っていたことから、ごまを使った汁物を「利休汁」と呼ぶようになりました。

#### ★9日 けんちん揚げ

「けんちん」とは中国の精進料理に由来した料理です。けんちん揚げは、野菜を細く切り、ひじきや豆腐とあわせて揚げています。豆腐が入ることで、ふんわりとやわらかな食感になります。

#### ★13日 こぎつね井 NEW

12日は「初午」です。稲がなることを意味する「いなり」から、五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願して、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。神様のお使いであるきつねの好物のうす揚げを使った「こぎつね井」を提供します。