



きゅうしよく

給食だより

きららほいくえん

H30. 2. 1

がつごう
2月号



がつ か せつぶん
2月3日は節分



節分は季節の変わり目を意味します。立春の前日に行われる「節分」は、古代中国の「ついな（病気と災厄を逃れるための儀式）」という行事がカタチを変えたものです。日本へは、飛鳥時代に入ってきたといわれていますが、現代でも「鬼は外、福は内」といいながら豆をまく行事は、春を迎える大切な節目になっています。

節分にまつわる食べ物

豆
豆は炒り豆を使います。年の数だけ豆を食べて健康を祈ります。

恵方巻
その年の恵方に向けて太巻き寿司（恵方巻）を無言で丸かじりしながら願い事をします。最近では全国的にこの風習が広まってきました。

今年は南南東！

鯛
鯛の頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ります。鬼は鯛のにおいを嫌うとも、鯛のにおいにつられてやってくるとも言われていますが、結局はひいらぎの葉のとげに刺されて逃げていくそうです。



栄養満点！変身上手！「大豆」の話

節分の豆まきに使うのは、大豆です。大豆にはビタミンやたんぱく質がたくさん含まれ、肉に負けない栄養素があるので「畑の肉」といわれています。しかし、大豆はそのまま食べると消化が悪いので、昔からいろいろな食品に加工されてきました。

大豆に含まれる栄養

栄養満点！！

- たんぱく質・・・体を作る大切な栄養素です
- イソフラボン・・・骨粗しょう症を予防します
- 鉄・・・貧血を予防します
- サボニン・・・生活習慣病の予防に役立ちます
- 食物繊維・・・お腹の調子を整えます
- レシチン・・・記憶力の向上に役立ちます

大豆から作られる食品

豆乳・おから・納豆・生揚げ
湯葉・味噌・醤油・豆腐
油揚げ・がんもどき・きなこ
凍り豆腐・大豆油など

「大豆」のなんでもQ&A

- Q、豆腐1丁（300g）や納豆1パック（50g）には、何gの大豆が使われているの？
A、豆腐は絹ごしや木綿豆腐など、作り方によっても異なりますが、約77~90g、納豆には25gの大豆が使われているそうです。
- Q、どうして「豆腐」って書くの？
A、豆腐という呼び名は、中国語からきています。中国語で「腐」は、液状のものが集まって固形状になった柔らかいもの、液状でも固形状でもないものを意味します。