



れいわ
令和7年度
2月
みふねまちがっこうきゅうしょく
御船町学校給食センター

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたりヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



大豆の栄養

●たんぱく質が豊富

大豆は、肉の肉と呼ばれるほどの植物性たんぱく質を含みます。私たちの筋肉や血液をつくる材料になります。肉ばかりでたんぱく質をとると脂肪のとりすぎにつながるので、上手に組み合わせて食べたいですね。

●食物繊維でおなかすっきり

腸内環境を整え、便通をよくする働きがあります。体の免疫の多くは腸にあるとされているため、腸を元気にすることは病気の予防につながります。

●ビタミン・無機質もバランスよく

糖質や脂質からエネルギーを作るときに必要なビタミンB類、骨や歯のもととなるカルシウムやマグネシウムなどが多く、体を整える働きをします。



豆は体にいい栄養がいっぱい入っていて、元気にしてくれる食べものだよ！豆を育てるとき、地球にもやさしいんだ。水や肥料をあまり使わなくても育つから、環境を守ることにつながるよ。



世界の人たちが安心して食べられるものを増やすためにも、豆はとても大切！だから、国連で、2018年に「豆の日」をつくったんだよ。

「大いなる豆」、大豆



大豆を漢字で書くと「大と豆」と書きますね。これは、大豆が大きな豆だからではなく、大切な豆、偉大な豆という意味からきている説があります。若どりして野菜のように食べられる枝豆、それを完熟させると大豆となり長く保存することもできます。さらに、日本では、大豆からさまざまな食品が生み出されました。下の図にある大豆製品は、古くから日本の食事を支えてきた食品で、今でも日本人の食生活には欠くことのできないものが多いですね。特に、「みそ」や「しょうゆ」など、日本食の味付けになくてはならないものです。大豆は、左下に書いているように、栄養豊富な食品です。加工した食品にもその栄養が含まれています。「納豆」などは、納豆菌の力でさらに栄養が増え、体によい働きをしてくれるものもあります。ふだんの食事にも、とり入れていきたいですね。

今月の給食は、この絵の中の大豆製品を使っています。
さがしてみてね！

