

# 2月 食育だより

令和4年2月1日(火)  
牛島小学校

## 鬼滅の大豆 ~変身技大集合~

暦の上では春を迎えますが、連日厳しい寒さが続きます。  
寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災の  
思いを込めて、豆まきをしましょう。節分の日には元気な豆まきのか  
け声が聞こえるといいですね。「おには外 福は内」



### 節分

節分は「季節の分かれ目」という意味で、本来は立春・立夏・立秋・立冬  
の前日のことをいうため年に4回あります。

しかし、今は立春の前日、2月3日だけをさすようになっています。これ  
は、昔は立春が一年の始まりで、正月と同じくらい大事な日であり、立春前の節分は年の分かれ目  
もかねた特別な日とされたからです。

### 節分の風習



#### 【豆まき】

新春に向け、悪いことを引き起こす  
邪気「鬼」を追い払うために、魔を滅す  
力をもつとされた豆をまきます。



#### 【やいかがし】

鬼は、いわしの臭いとひいらぎのトゲが  
苦手とされているので、ひいらぎに焼いた  
いわしの頭を指したものを、玄関先につけ  
ておきます。



### 節分の食べ物

#### 福豆



豆まきに使う大豆は、炒って「福豆」にします。豆を炒るのは、「魔目を射る(まめをい  
る)」に通じ、拾い忘れた豆から悪い芽が出ないようにするためです。豆まきの後、自分  
の年に1つ加えた数だけ食べて、1年の無病息災を祈ります。

#### 福茶



福豆が食べきれない場合、飲めば食べるのと同じご利益があるとされるお茶です。福  
豆3粒・梅干し・塩昆布にお湯をそそいで、できあがりです。年の数の福豆にお茶を注ぐ  
場合もあります。

#### 恵方巻き



恵方とは、その年の縁起の良い方角で、年神様(としがみさま)がいる方角です。福を  
巻き込んだ巻きずし1本を、願いごとをしながら、恵方を向いて無言で丸かぶりします。  
縁起の良い七福神にちなみ、具材の数は一般的に7種類が良いといわれています。

#### はたけ びゆつ 畑の術



#### ほのお びゆつ 炎の術



#### くわみやみ びゆつ 暗闇の術



#### に びゆつ 煮るの術



#### ひぼ びゆつ 絞りの術



#### はっころ びゆつ 発酵の術



#### かた びゆつ 固めの術



### 大豆の 栄養

#### 良質なたんぱく質

「畑の肉」と呼ばれるほどで、成長期  
に重要な栄養源になります。

#### カルシウム

大豆や大豆加工品にはカルシウムが  
多く、骨の健康に役立ちます。

#### 食物せんいがたっぷり

大豆などの豆類には食物せんいが豊富です。腸や血  
管の健康を保つのに役立ちます。

#### 健康づくりに役立ついろいろな栄養素

このほか健康づくりに大切なビタミン B1や E、鉄、マ  
グネシウム、亜鉛も多く含みます。大豆レシチンには動  
脈硬化の予防効果も期待されています。



# バランスの良い食事の合言葉!! まごわ(は)やさしい



「まごはやさしい」という言葉を知っていますか?これは、食品の頭文字をとったバランスの良い食事の覚え方の一つです。普段の食事にプラスするとさらにバランスの良い食事になります。

ま		<u>豆:大豆・小豆・大豆加工品(豆腐・油揚げ・納豆など)</u> 高たんぱく質。ビタミン、食物繊維が豊富
ご		<u>ごま:種実類(ごま・ピーナッツ・アーモンド・くるみなど)</u> たんぱく質、脂肪、ミネラルが豊富
わ		<u>わかめ:海藻類(わかめ・ひじき・のり・こんぶ・もずくなど)</u> カルシウム、ミネラル、食物繊維が豊富
や		<u>やさい:緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類</u> ビタミン、ミネラルが豊富
さ		<u>さかな:魚介類</u> たんぱく質、鉄分が豊富
し		<u>しいたけ:きのこ類(しいたけ・しめじ・えのきたけ・まいたけなど)</u> ビタミン、食物繊維が豊富
い		<u>いも:いも類(じゃがいも・さつまいも・里芋など)</u> 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富

**大切な朝ごはん!!**  
朝ごはんは、一日を元気にスタートするために大切な食事です。



- あ さのはじまり、朝ごはん
- さ あ、しっかり食べよう!
- ご はんにおかずはもちろん、くだものも食べるとベター
- は やおきして体を動かし、もりもり食べよう
- ん 、スルっとすっきり毎日トイレをすませ、気持ちよく登校!

## 朝日と朝ごはんがもたらすよい効果とは

### 朝の光と朝ごはんて体内時計をスイッチオン!

わたしたちの体には体内時計があり、正常に動かすために大切なのは朝の光と朝ごはんです。

わたしたちの体には、脳や体のいろいろな器官に、体内時計があって、毎日一定のリズムを刻み、一日約25時間で一回りしています。

ところが、一日は24時間周期なので、体内時計とはずれてしまいます。このずれを修正し、リズムを整えるために大切なのが、『朝の光』と『朝ごはん』です。

ですから、毎日早起きをして、朝の光を浴び、栄養のバランスがよい朝ごはんを食べるようにしましょう。

こうすることで、毎朝、脳にエネルギーがきちんと届き、体内のリズムがととのい、元気に一日を過ごすことができるのです。

