

# 2月食育だより

令和3年2月1日(月)  
牛島小学校

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。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!

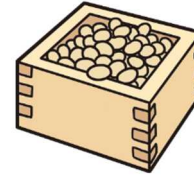
豆まきに使われるのは、昔から大豆です。

豆は“魔滅”に通じ、鬼が象徴する災難や病気をよせつけないとされ、節分の豆まきに使われています。古くから、大豆には特別な力が宿っていると信じ、伝えられてきているからです。

2月2日は『節分』です。節分とは、『季節を分ける』、季節が移り変わる日のことで、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指していました。1年に4回あった節分の中で、日本では、特に立春を1年の始まりとして大切にしていたため、いつの間にか節分といえば「春の節分」のことを指すようになりました。節分といえば『豆まき』です。豆まきは、中国から伝わった風習だといわれています。昔、京都に鬼が出た時、神様のお告げにより、豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという話から節分に豆をまくようになったそうです。節分でまく豆は、炒った大豆です。大豆には、良質のたんぱく質やビタミンB、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。節分には、自分の年より一つ多く豆を食べると、一年間病気にならず健康に過ごせるといわれています。



## 節分 豆ちしき



福豆  
災いや災害をもたらすため、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



いわしの頭とひいらぎのとげで、鬼の目を刺し、焼いたいわしにおいて鬼を追い払います。

### 縁起のよい節分の食べ物 7つ 紹介します!!

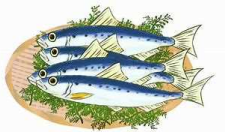
#### ① こんにやく

昔の人は、こんにやくを「胃のほうき」と言っていたほど、大晦日や節分などに、こんにやくを食べて、体内をきれいにしたそうです。食物繊維が豊富なこんにやくを他の節分などの食べ物と合わせて、食べるといいですね。



#### ② いわし

鬼は、いわしのおいが嫌いだとされていて、鬼を追い払うものと考えられていました。いわしは、ぜひ食べてほしいお魚です。



#### ③ そば

旧暦では、立春前日の節分は大晦日のようなものです。大晦日に年越しそばを食べるように、節分にもそばを食べる風習があります。



#### ④ けんちん汁

けんちん汁は、鎌倉にある健長寺の修行僧が作る建長寺汁が起源だと言われている説があります。寒い日に、暖かいお汁を飲めるのは、心も体も温まります。こんにやくも入れて、食べるといいですね。



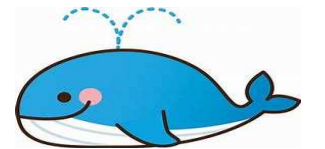
#### ⑤ 恵方巻き

恵方は、その年の最も縁起の良い方角のこと。願い事をしながら黙って食べるのが流儀です。これは、しゃべると運が逃げてしまうからだそうです。一本丸ごと食べることは、包丁を入れないことで、人や物との縁や福を切らないようにするという意味が込められているそうです。



#### ⑥ くじら

山陰地方では、「大きなものを食べて邪気を払う」「大きな幸せを願う」として、節分にくじらを食べる習慣があるそうです。



#### ⑦ 大豆

豆を食べるのは、昔は穀物(豆・米・麦など)に霊力や生命力が宿と考えられていたため、そのエネルギーを取り入れることで、無病息災を願う」という意味が込められていたため、節分に食べるようになったようです。



## 大豆とみそ



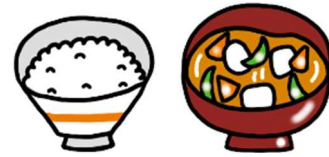
日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。

「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。

これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



## たりないものを 補い合っ



「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。

ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。

さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具だくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。

## みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



## 「手前みそ」とは?

昔は、家ご都に自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使ようになりました。



## 1年生 食育 学級活動「おはし めいじんになろう」

(1月19・20・22日実施)

子供の早い時期から、はしを正しく持って、じょうずな使い方をすると、マナーが良くなるばかりか、楽しく食事ができるようになります。

「はしの持ち方」を意識している児童は少なく、そのためほとんどの児童がうまく使えていない状況でした。

授業中に練習していると、どんどん上達しました。このまま、続けてほしいと思います。

しかし、習慣がつくまでに時間がかかると思います。

引き続き、見守りやご支援のご協力をよろしくお願

いたします。また、「チェックシート」へのご協力、あり

がとうございました。

## 2年生 食育 学級活動「体からのお便り」

(1月29日実施)

「体からのお便り」というのは排便のことを意味しています。

早寝・早起き・朝ごはん・歯磨きに比べると、排便習慣についての意識は薄く、便秘がちで体調不良を訴える子供や大人になってからも、排便に悩まされる人は多くいるのではないかと思います。

便について語ることに抵抗の少ないこの時期に、便の具合から自分の体調を知ることができる排便について学習させたいと考えました。

自分の健康のために、バランスのよい食事に心がけて、体からのお便りである「便」を意識してもらいたいと考えます。

ご家庭におかれましては、「チェックシート」へのご協力、ありがとうございます。

引き続き、見守りやご支援のご協力をよろしくお願

上記のような、食育の様子は、牛島小学校HPの「輝く牛島っ子!」や「牛島の食育」の12のページの中で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

