



給食だより 2月号



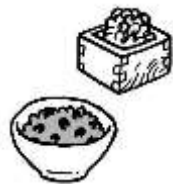
令和4年 2月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校



2月3日

節分のはなし...豆まめ

豆は大昔から世界中で食べられてきました（7000年前くらい）。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆はこめと同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。

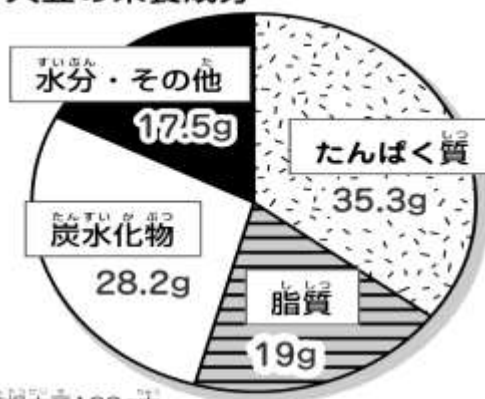


まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

豆まきの豆を食べて健康に！

2月3日は節分です。節分には豆まきの風習が残っていますが、豆（大豆）には体に必要な栄養が豊富に含まれています。

●大豆の栄養成分



乾燥大豆100g中

たんぱく質

大豆は良質のたんぱく質をたくさん含んでいるので「畑の肉」と呼ばれています。

脂質

大豆の油は、血液をサラサラにするはたらきのある、オレイン酸やリノール酸、レシチンを多く含んでいます。

●ほかに、こんな栄養素が含まれています●

ビタミンB1・B2

皮ふを健康にしたり、疲れにくくなる体を作ります。

食物繊維

腸で吸収されない食物繊維が、便のかさを増やして便秘を防ぎます。

大豆からできている食品

大豆は日本人の食事になくてはならない食材です。納豆や豆腐など、体にいい大豆食品をたくさん食べましょう。



節分の由来



中国渡来の宮中行事「ついな」と、寺社が邪気を払う「豆打ち」の儀式が融合したものと考えられています。

豆をまくわけ



穀物や果実には「邪気を払う霊力」があると考えられています。

煎り豆を使おう



生の豆を使って拾い忘れたものから芽が出ると、縁起が悪いといわれています。

「鬼は内」？

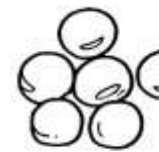


全国各地で様々な口上があり、中には「鬼は内」というところもあります。

大豆にはいろいろな種類があります



黒大豆



黄大豆



青大豆

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。