



# R5 食育だより 2月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

「福は内、鬼は外」 節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。いろいろな所で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼びこむという願いを込めて行われてきた風習です。暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。食事前の手洗い、バランスのよい食生活、そして、十分な睡眠に気をつけて元気に春を迎えましょう。

## 節分です！ 節分の豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。そして、豆まきの豆には普通いった大豆を使います。また、大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

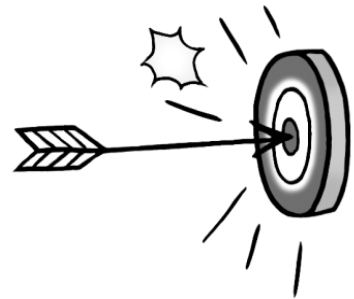
### 「魔が減っする」のママで鬼退治！

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せつけないとされたからです。



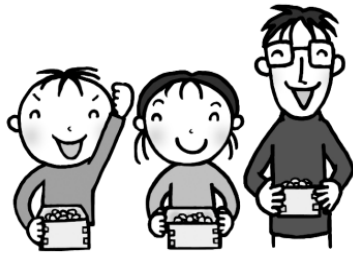
### 「いる」は「射る」にかける

いった豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「いる」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



### 豆まきの主役「年男・年女」！

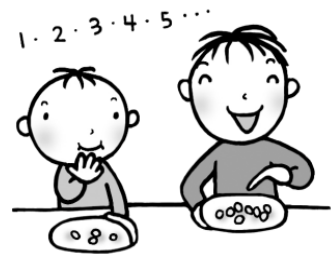
寺社などではその年のえと生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生にあたる人が多いですね。



卒業する6年生からしっかりバトンタッチしてがんばっていきましょう。

### 最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。また、余った



福豆は水に戻さずすぐに料理に使えるので、とても便利です。

## 豆と豆の子どもは栄養が違う?!

「大豆」や「えんどう豆」は、成熟した豆を乾燥させたもので、豆類になります。豆には、エネルギーのもとになる「炭水化物」や、体を作るもとになる「たんぱく質」が多くふくまれます。

また未熟なうちに収かくしたものを子どもにたとえると、大豆の子どもが「枝豆」、えんどう豆の子どもが「さやえんどう」や「グリーンピース」になります。これらは野菜の仲間に分けられて、体の調子を整える「ビタミン類」が多くふくまれています。このように豆とその子どもでは、見た目だけでなく、栄養にも違いがあります。

また、大豆はさまざまな形に加工されて、私たちの食生活をささえています。



## 学校給食週間中のおもな取り組み・・・

### ○ 給食委員会では

その日の献立の紹介や食事マナーに関する内容を放送しました。また、ポスターも作成しました。



### ○ 献立では(一例)

鳥取県

- どんどろけめし
- つみれ汁



長崎県

- トルコライス



トルコライスは、トルコ料理でもなければ、トルコらしさがあるようにも見えません。いろいろな説があるようです。中華のチャーハン 和食のとんかつ 洋食のスパゲティ。この食文化のミックス感が、東西の文化が交わる「トルコ」に通じるということで、トルコライスという名前がついたそうです。今から 50 年以上前には 長崎市内のお店ですでに出されていたといわれています。揚物は、とりのから揚げ、えびフライなど、いろいろあるそうです。「大人向けのお子様ランチ」とも いわれています。

## 2月の行事食

### しもつかれ

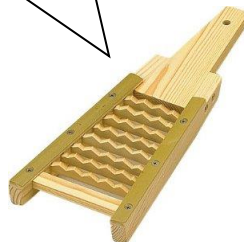
「しもつかれ」は、初午の日に赤飯といっしょに稻荷神社にお供えする料理で、栃木県のすばらしい郷土料理です。しかし、見た目のイメージから大人でも苦手に思っている人が多いようです。給食でも2月6日に登場し、栃木の郷土料理を味わいました。

#### 給食のしもつかれの材料

- ・ 大根
- ・ 人参
- ・ 油あげ
- ・ いり大豆
- ・ 塩鮭の身
- ・ 酒かす
- ・ しょうゆ
- ・ 塩



鬼おろしは、普通のおろし金より粗くおろせるので、野菜のうま味を逃がすことがありません。



人参・大根は鬼おろしですりおろし、全部の材料をじっくり煮込んで作ります。



給食のしもつかれは、子ども向けに食べやすくアレンジしています。鮭は、頭の代わりに角切りにした身を焼いてから使い、酒かすは少ししか使いません。少しなので、入っているのがかすかに分かる程度です。食べ慣れたら、ぜひ本格的なしもつかれにチャレンジしてみてください。

また、6日の給食の時間に、給食委員会で作成した「しもつかれ」の紙芝居を、各クラスで見ました。



2/6の給食