

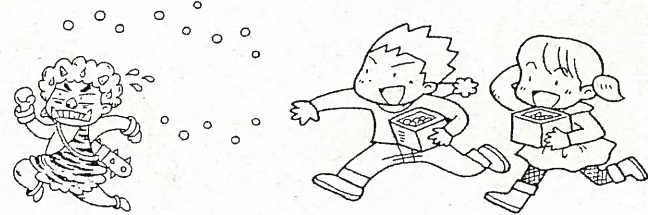
2月3日は節分です。

～節分のいわれ～

節分はもともと「せち分かれ」という言葉からきていて、季節の変わり目を指す言葉です。

季節の変わり目を節分というので年4回ありますが、2月の節分は春を迎える大切な節目

です。室町時代頃から立春の前日をいうようになりました。



節分には災害や邪気(わるいこと)がおきないように、また、春からの1年を健康に幸せに
すこせるように...との願いが込められています。

★焼嗅...いわしの頭を柊にさして玄関先にたてます。

これは、鬼の嫌いな臭いと鬼の目をつくという柊のとげで鬼を退治するという意味です。

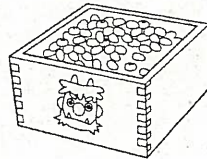


★まめまき...『おには外、ふくは内』というかけ声で炒った大豆をまきます。

むかしの人は、病気や火事・地震などの災いを鬼がもってくると信じていました。

そのため、一年の節目である立春の前日「節分」に、鬼に豆をぶつけて

悪いことを払いのけ、福を招きいれるようになったそうです。



鬼を悪と思わない地方の人たちは、「鬼は内、福は内」ということもあるようです。

★炒った大豆を自分の年の数、または、年の数にひとつ足した数を食べます。



すこいぞ 大豆パワー!

大豆には、いろいろな栄養がふくまれています。

●体をつくるたんぱく質

大豆のもうひとつの名前は「畑の肉」です。肉に負けないくらい質のよい物で

消化されやすく、体の中で利用されやすい物です。

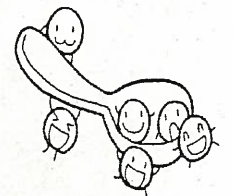
～つくってみませんか?～

乾燥大豆	18g
でんぷん	適量
揚げ油	適量
砂糖	2g
しょうゆ	2g
水	2g

給食でおなじみの大豆を使った料理《フライビーンズ》です。

- ① 乾燥大豆をもどして、ゆでておく。
- ② ★の調味料を煮て、たれをつくっておく。
- ③ ①にでんぷんをまぶして、油で揚げる。
- ④ 揚げた大豆を②にからませる。

※給食の一人分の分量になっているので、
人数に合わせて作ってください。



●おなかの中の掃除

食物繊維が豊富にふくまれているので、お通じをよくしてくれたり、
コレステロールを下げたり、生活習慣病などの病気をふせいでくれます。

●血をつくる鉄分

貧血をふせいでくれます。

●ビタミンB1・ビタミンB2

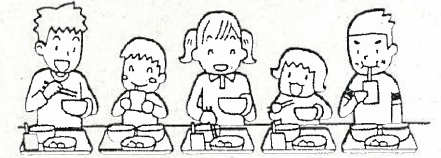
疲れにくくしたり、ひふを丈夫にして、口内炎などもふせいでくれます。



*おうちのひとといっしょにみてくださいね!

今月の給食目標 「楽しく食べよう」

- ・マナーを守って、楽しく食べるようにしましょう
- ・声の大きさや話題を考えよう



大豆の変身 大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。

