

# EAT 通信 2月



2月3日は「節分」です。

節分と豆



節分は、季節の分かれめを意味し、暦の上では春がやってきます。

ももとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日のことでしたが、

しだいに「立春」の前日を「節分」というようになったそうです。

節分には、「鬼は外、福は内」というかけ声をかけて「豆まき」をします。

むかしの人は、災いは鬼がもってくるものと信じていました。



豆をまいて、鬼を追い払い、家族の健康や幸せを願いました。

大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、植物性食品ですが、肉類と同じくらい良質なたんぱく質がたくさん含まれています。



ほかにも、脂質、炭水化物、ビタミン類や食物繊維なども含まれています。

大豆は、さまざまな加工食品に変身します。みそ、しょうゆ、とうふ、油あげ

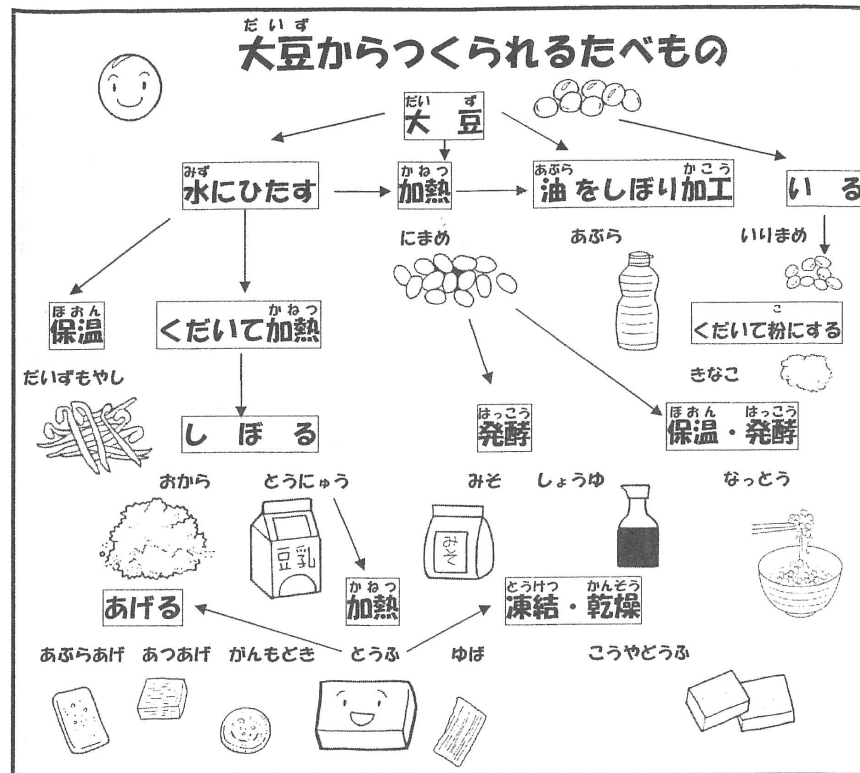
なっとうなど日本の食生活に欠かせないものばかりです。

体によい栄養素が、たくさんふくまれている大豆や

大豆製品をしっかり食べて元気に過ごしましょう。



おうちの人と、いっしょによみましょう。



今月の目標 「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。

和歌山県と金山寺みそ

金山寺みそは、大豆と麴に野菜（うり、なす、しょうが、しそなど）がたっぷり入った紀州の名物みそです。

鎌倉時代に覚心というお坊さんが宋の国（中国）に修行に行き、みその作り方も学びました。その後、和歌山県の由良に興国寺をひらくとともに、人々にみその作り方を広めたといわれています。