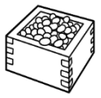
2月 食育便り

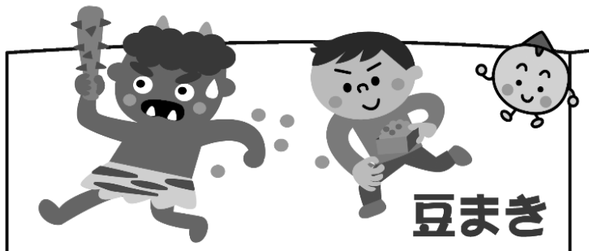
２０２１年２月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

もうすぐ「立春」。暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

節分と大豆のおはなし

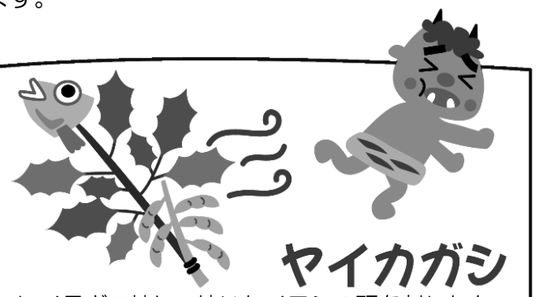


節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしています。日本では、寒い冬から暖かい春へと季節が移り変わる「立春」の前日が特に大切にされ、行事とともに現在まで伝えられています。



豆まき

節分といえば「豆まき」。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆はお米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気を払い、自分の年の数（または年の数＋１粒）の豆を食べ、１年の幸福を祈ります。

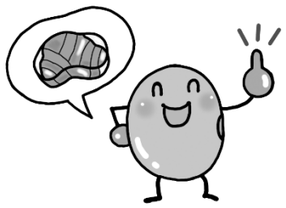


ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

大豆・大豆製品の栄養

良質なたんぱく質源

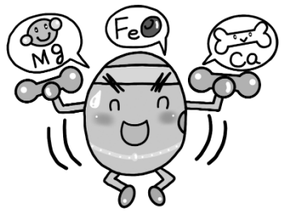


良質なたんぱく質があり、「畑の肉」とも呼ばれます。

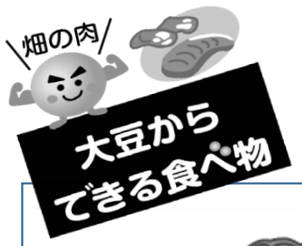
ビタミンＢ群が豊富

ビタミンＢ群は、成長期には特に欠かせない栄養素です。

ミネラルも豊富

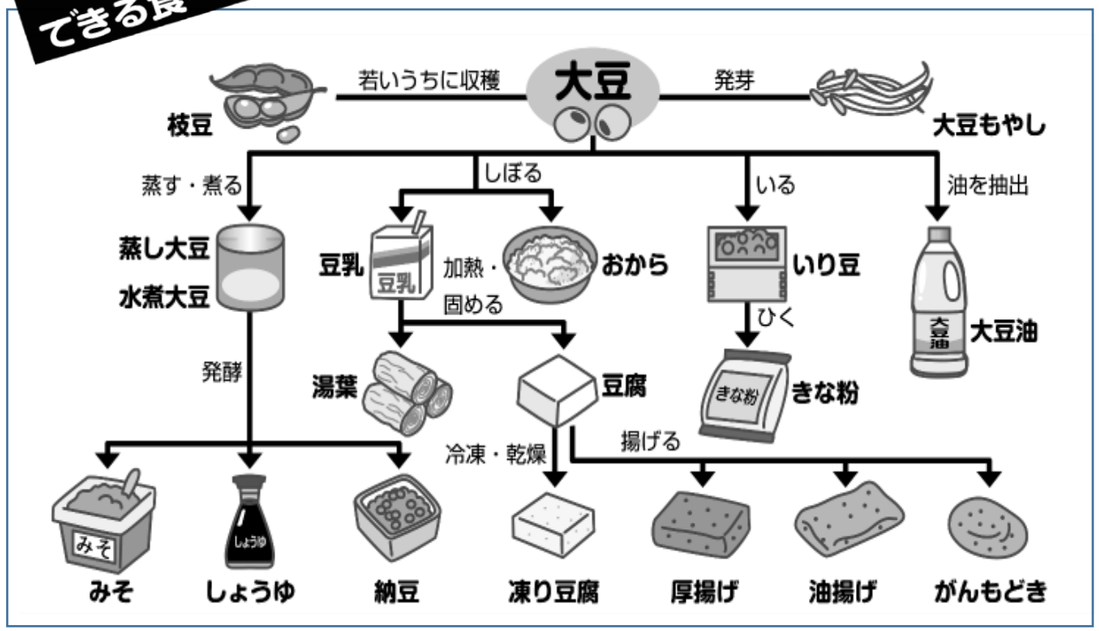


カルシウム、マグネシウム、鉄などを多く含んでいます。



大豆からできる食べ物

大豆・大豆製品は「栄養がある」「おいしい」の他に、「日本の伝統食品」です。大豆は「大いなる豆」として、昔から大切に食べられてきた豆です。さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。



みその種類

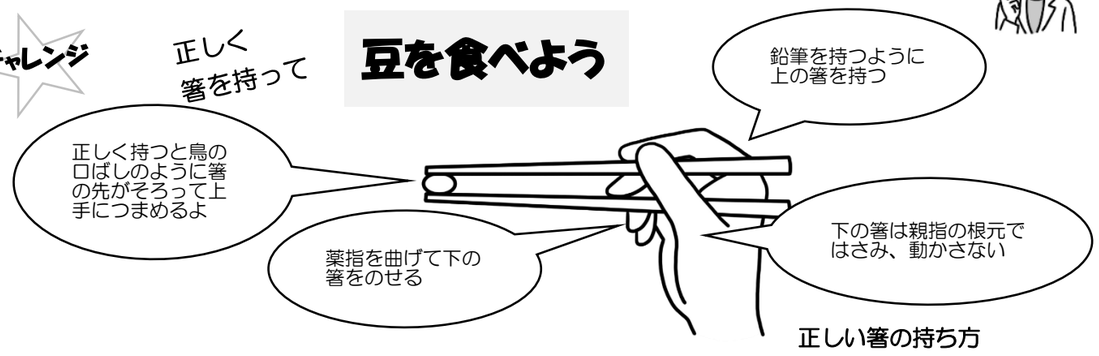
大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の３種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。

「手前みそ」とは？

昔は家ごと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います。

給食では、毎日のように大豆製品を使用しています。昔から日本人に親しまれ、私たちの食生活を支えている大豆の味を皆さんに伝えたく、これからも給食ではさまざまな大豆製品を使用したいと思っています。

チャレンジ 正しく箸を持って 豆を食べよう



正しい箸の持ち方