

2月 スクールランチ

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、規則正しい生活習慣で元気に過ごしましょう。

節分と大豆のはなし

「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にもあるのですが、立春は新しい年の始まりの節目として重要視されたことから、現在は節分と言えば2月となっています。節分には、「豆まき」をしますが、他にも、玄関に「柗 鯛」を飾って鬼除けにしたり、恵方（今年は南南東）を向いて太巻きずしを無言で食べたりして、災難や病気をおこす鬼を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習もあります。

●豆まきの意味

柗鯛

「魔が滅する」のママで鬼退治

節分に豆をまく習慣は、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからといわれています。

「煎る」は「射る」にかけて

煎った豆を使うのは、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、「煎る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。

年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べると1年を健康に過ごせるといわれています。

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」などといった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは豆が大変栄養のある食材であり、昔から日本人の食文化に欠かせないものとして親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB群や、無機質（カルシウム・鉄）、食物せんいなど、健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。さらに、大豆は加工され、さまざまな大豆製品が作られています。

●大豆から作られる食べ物

●日本型食生活を支える「ごはんのみそ汁」

ごはんを中心にして、魚・肉・大豆・野菜・海藻・芋・果物など、様々な食品を組み合わせた献立を「日本型食生活」といいます。大豆は、体を作るたんぱく質のもとになる必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米（精白米）にはリジンが少なく、体内でつくることができません。リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に米と食べるとアミノ酸バランスが良くなります。そのため、和食の基本である「ごはんのみそ汁」の組み合わせは、栄養の面からも理想的といえます。

★大豆や大豆製品を毎日の食事に取り入れ、健康をおびやかす鬼を寄せ付けないようにしましょう！

★大豆クイズ：2月の献立には、大豆や大豆製品が何種類使われているでしょう？献立表で探してみましよう！（答えは裏面右下へ）