



給食だより

2.

号




節分


節分とは「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では春、夏、秋、冬の始まりがとても大切にされていました。その中でも春の始まりが今でいう新年のような特別な日とされていました。そのため、春の始まる前の日に悪い物を追い払って良いことだけを迎えるために節分が行われるようになりました。



七福神にちなんで7種類の具材を使用する太巻きのことです。その年の「恵方」と呼ばれる縁起の良い方向を向いて無言で食べるのが特徴で、喋ると運が逃げてしまうと考えられ、切らずに食べるのも「縁を切らない」ためと言われています。恵方巻を食べると無病息災のご利益があると言われています。

いわしは節分の日に焼いて食べると縁起が良いとされています。いわしの頭を柊（ひいらぎ）の枝に刺して玄関先に飾ると鬼が嫌がって家に入れなくなるとも言われています。



豆には「魔(ま)を滅(めつ)する」という意味があり、魔よけとして使われてきました。豆には「病気や悪い事を退治する力がある」と信じられ、また健康や幸せの象徴でもあるようです。無病息災や家内安全を願いながら豆を食べましょう。



節分の豆に使われる大豆は、体を作るたんぱく質を豊富に含んでいることから**畑の肉**と言われています。肉や魚に匹敵するほど多くの、たんぱく質が含まれています。このほかにも、食物繊維やカルシウムなども豊富に含み、私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。そして、食生活に欠かすことのできない大切な食べ物です。手軽に使える缶詰の大豆など、スープやカレーなどに入れ、ぜひ、ご家庭でも大豆、大豆製品を取り入れてみてください。

[illegible]