

2月食育だより

令和7年2月
皆野町学校給食センター



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。
節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいゝ＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

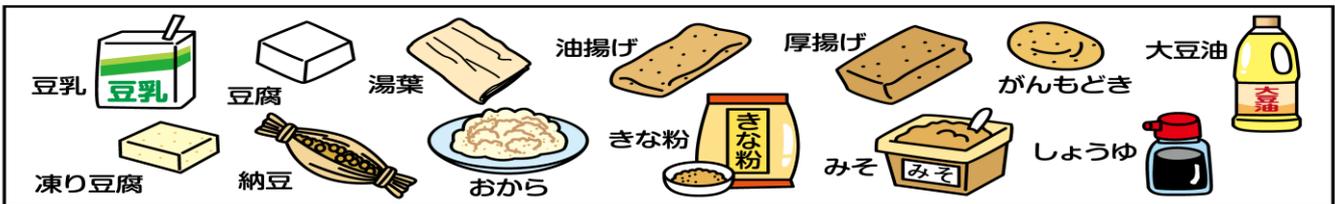
※いり大豆やナッツ類は、窒息の危険性があるので低学年は特に気を付けてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



《 今月の食に関するお話し♪ 》



「皆野町産シカ肉のキーマカレー」



2月5日の給食に皆野町で捕獲されたシカ肉を使用したカレーが登場します。
栄養満点でヘルシーな「皆野町産シカ肉のキーマカレー」お楽しみに♪

※令和3年7月の食育だよりにて「モロヘイヤの特徴はネバネバ成分のムチン」と表記しましたが、現在の研究ではムチンは「動物から分泌される粘質物一般」ということがわかりました。訂正させていただきます。