



2月 食育だより

令和6年2月
皆野町学校給食センター







まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？
そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。

昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 <p>イワシ</p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>だいず</p> <p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p>えほうま</p> <p>恵方巻き</p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p> 
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p> 	<p>こんにゃく</p> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p> 	

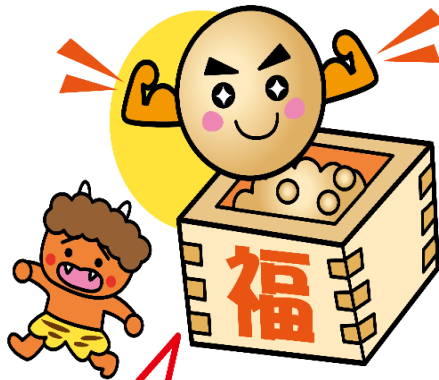
大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄……………貧血予防

●カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる

●ビタミンB1……………疲労回復効果

●食物繊維……………便秘予防



●大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防

●オリゴ糖……………便秘予防

●サポニン……………抗酸化作用※

●レシチン……………動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

《 今月の食に関するお話し♪ 》

「大豆」



大豆は、体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「燻肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。

加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。

食事の中から大豆製品を探してみましょう。