

清瀬中給食だより

清瀬市立清瀬中学校
校長 佐藤 明子
栄養士 大平 加奈子



令和6年になり1か月が過ぎ、3学期も残すところあと2か月になりました。

2月3日は、節分です。節分とは「季節を分ける」ことを意味して、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。江戸時代以降は特に立春の前日を節分と指す場合が多く、1年の災いを払うための様々な行事があります。

翌日の2月4日は立春で、暦の上では春という位置づけになります。梅の花が咲くなど、少しずつ春の訪れを感じることができる季節ですね。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事と、こまめな「手洗い・うがい」をして各自で風邪の予防に努めましょう。



節分と大豆のおはなし



もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていた節分でしたが、現在は「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。「立春」は、冬から春へ、「春」を縁起のよいものと見立て、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えました。そのため、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。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＝邪気をはらい、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。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

豆まきに使う大豆には、「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質やカルシウムなどたくさんの栄養素を多く含んでいます。他にも昔から使われてきた豆や、外国から伝わった新しい豆があります。

今月号の給食だよりでは、いろいろな豆について紹介します。この機会に、ご家庭の食卓にも豆料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



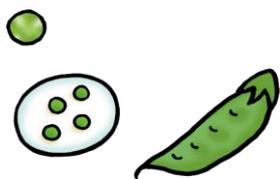
●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



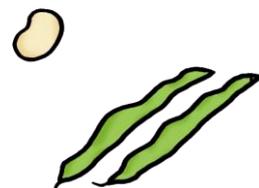
●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさや「さやえんどう」としても食べられます。



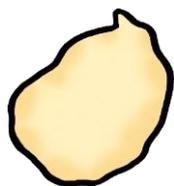
●いんげん豆

この豆を伝えたとされる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



●ひよこ豆(ガルバンゾー) ●レンズ豆

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。



凸レンズのような形をしているのでこの名前がつきました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。



2月2日の給食では、節分にちなんでいわしや、大豆を使った献立を取り入れます!



受験期の食事

- ★からだの温まる食事をとりましょう。
(いも類・にんじん・大根・ねぎ・玉ねぎはからだを温める野菜です)
- ★夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎると眠気を誘います。
- ★受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。
(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます。)
- ★朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。
(牛乳に含まれるカルシウムは精神を安定させます。)