



がつごう きゅうしょく 2月号 給食だより

平成30年2月
大阪府立西淀川支援学校



季節ごとの行事やお祝いの日には食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味などがこめられています。2月の行事食には、「節分」があります。節分の由来や豆について知りましょう。

節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節目を指し立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが日本では1年の始まりとしての立春が、大切とされるようになり次第に節分といえは春の節分のみを指すようになりました。節分の豆まきに使われる豆には悪いものに勝つ、強い力があると信じられてきました。「鬼は外」のかけ声とともに災いをはらい1年を無事に過ごせるようにと願いをこめます。鬼の苦しい「ひいらぎの枝」に、いわしの頭を刺して門や軒下に立てると邪気を払うとされています。また豆をまいた後自分の年齢に1つ足して食べるのは「健康で長生きできるように」という意味がこめられています。

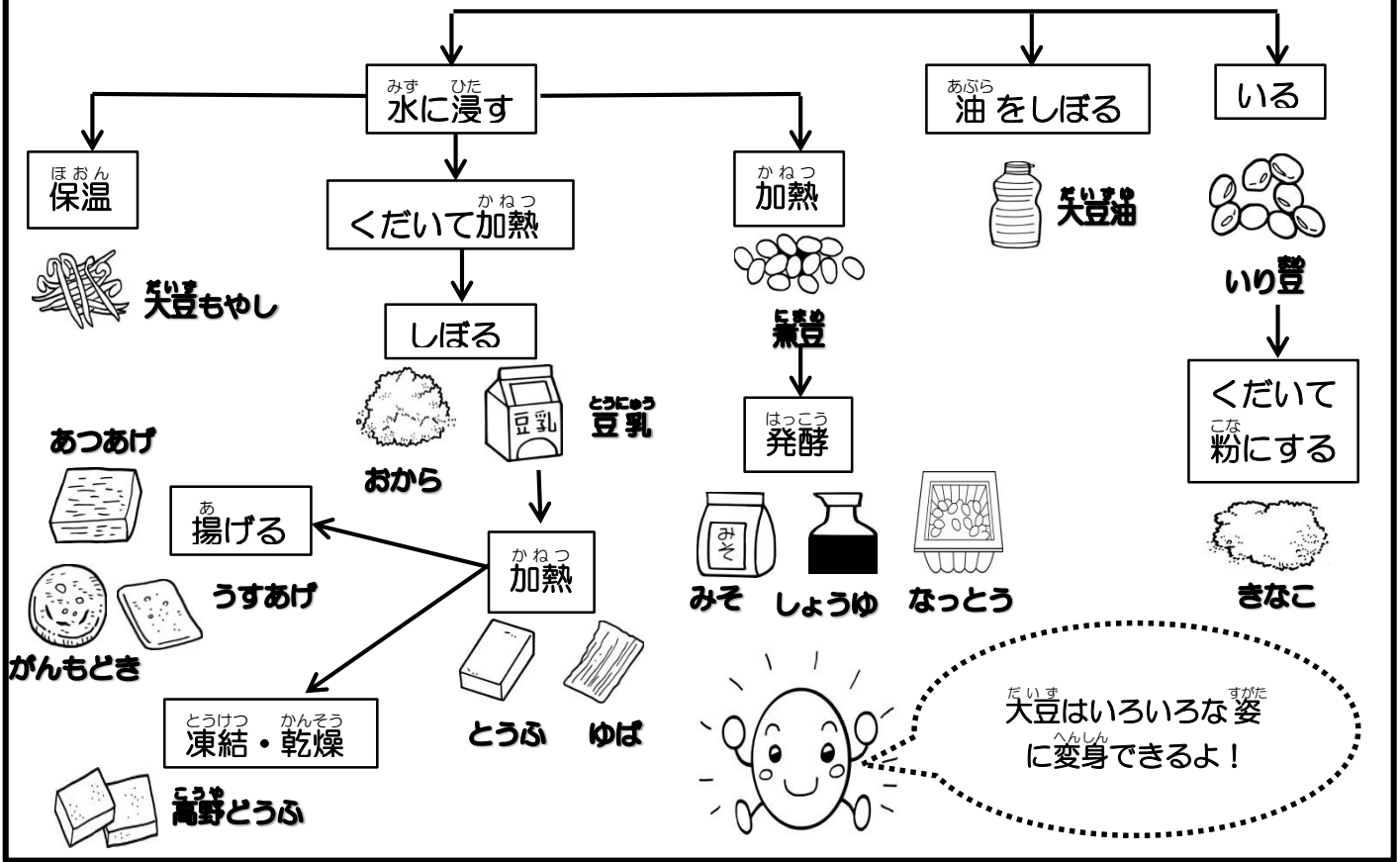
豆の種類

- 大豆・・・煮豆で食べるほか、とうふ、なっとう、みそなどいろいろな製品に加工されます。
- あずき・・・ぜんざい・赤飯などに使われます。かぼちゃのいとこ煮などの煮物にも使われます。
- いんげん豆・・・いんげん豆には、金時豆、うずら豆、とら豆などの種類があります。
- その他・・・えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆などがあります。

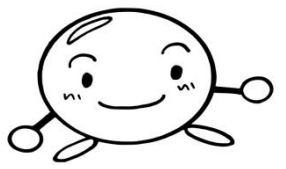
大豆からつくられる食べ物大集合！！



大豆



はたけにく だいず 畑の肉 大豆パワー



体内ではつくることのできない必須アミノ酸のリジンが多く含まれています。主食である米にはリジンが少ないので大豆と米の組み合わせは良いとされています。

たんぱく質

脂質

体内ではつくることのできない必須脂肪酸のリノール酸を多く含みます。



サポニン

女性ホルモンと似た働きをするので、骨粗しょう症の予防につながる他に抗がん作用などの効果があります。

イソフラボン

血圧やLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の下げ効果があります。