

2月 きゅうしょくだより

2月といえば「節分」です。節分の翌日は「立春」といわれ、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事でも抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、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。豆まきを使うのは、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

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒ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。

2月3日は節分です!



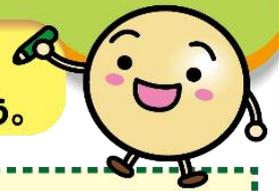
豆まきに加え、豆料理を食べて体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

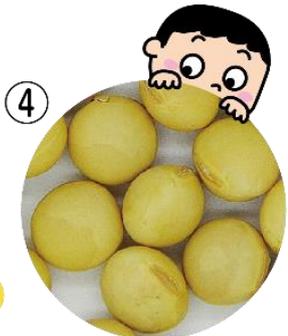
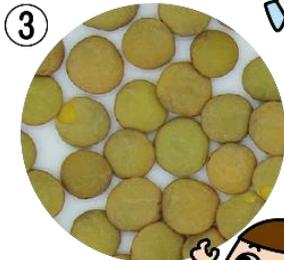
豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によっても異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

まめまめクイズ せん 線でつなごう!

ひだりがわ かんそう まめ じつぶつ おな おお しゃしん
 左側は、乾燥した豆の実物とほぼ同じ大きさの写真です。
 みぎがわ なまえ せつめい よ せん
 右側のカードの名前と説明を読んで、線でつないでみましょう。



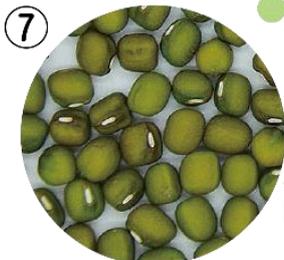
おもしらい
かたち
形をして
いるね!



あるんだね
豆も
平べったい



大きい!



大豆

節分の豆まきといえばコレ。みそやしよ
うゆ、豆腐などいろいろな食べ物に加工
される。



小豆

あんこやおしるこなどの原料。お赤飯や
小豆がゆにも使われる。赤い色には魔除
けの意味も。

白いんげん豆

「手亡」とも呼ぶ。外国ではよく料理に
使われるが、日本では「白あん」に使わ
れることが多い。

花豆 (ペニバナインゲン)

大きな花がたくさん咲くことから名前が
ついた。紫色に黒い模様がある紫花豆と
白一色の白花豆がある。

緑豆

小豆の仲間「青小豆」ともいう。もや
しや春雨の原料に使われる。

ひよこ豆

くちばしのような突起があり、ひよこ
のような形をしている。ホクホクとし
た食感。

レンズ豆

この豆に由来して名づけられたのが、メ
ガネなどに用いられる“レンズ”。水で
戻さずに、そのまま料理に使える。

こたえ

- ①-小豆 ②-ひよこ豆 ③-レンズ豆 ④-大豆 ⑤-花豆 ⑥-白いんげん豆 ⑦-緑豆