

えいようだより

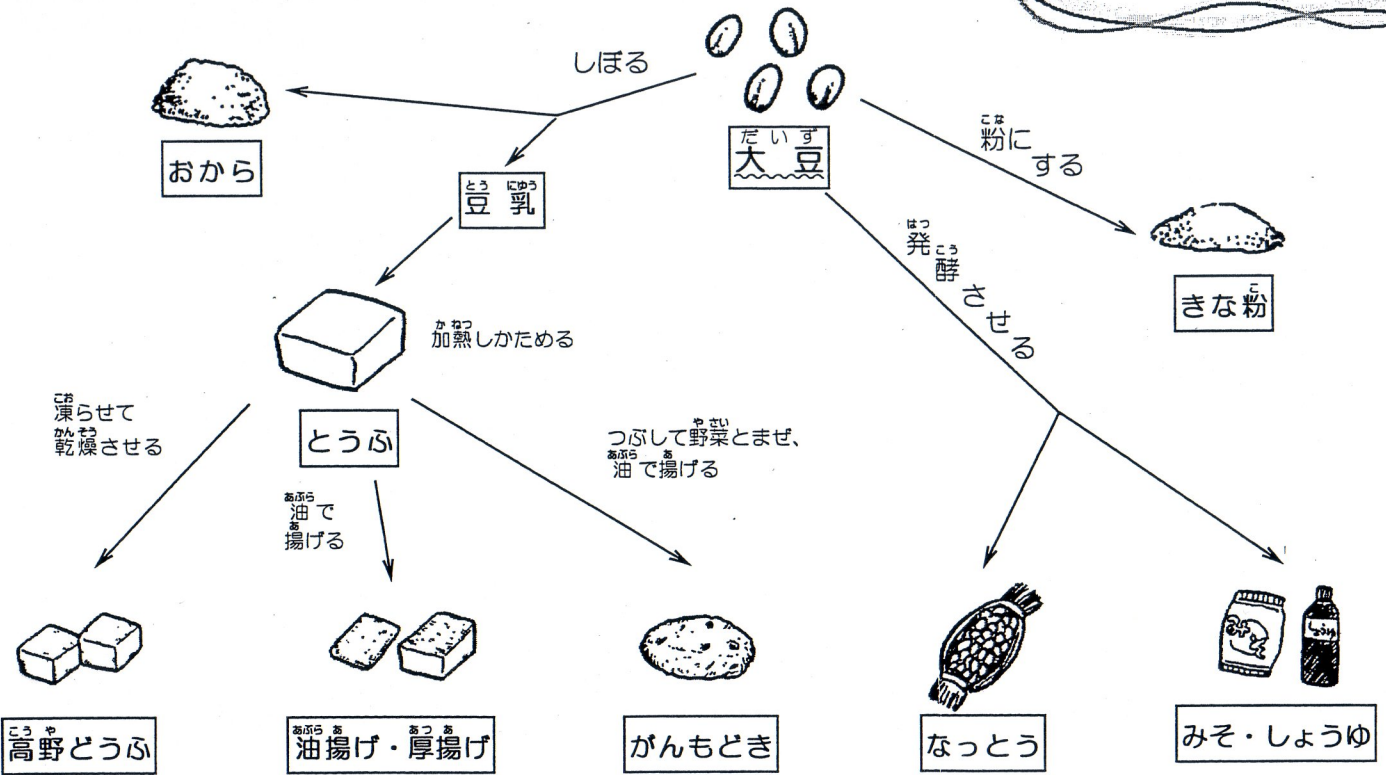
2011年 2月
(平成23年)
貝塚市学校給食会
貝塚市立二色小学校

せつぶん

2月3日は節分です！！



節分の豆まきには大豆を使います。大豆にはたんぱく質やビタミンがたくさん含まれています。肉と同じで、体を作るたんぱく質が多いため『畑のお肉』といわれています。また、大豆からはいろいろな加工品が作られます。豆腐や納豆のように食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。どんな加工品があるかみてみましょう。

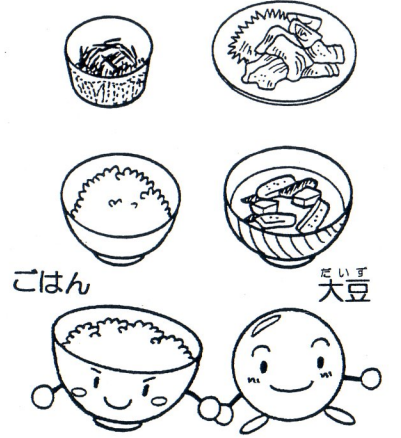


せつぶん まめ ちしき 節分豆知識



2月の節分は、寒い冬を終えて春を迎える前に一年間の邪気を払う行事です。

当て字で「魔滅(まめ)」と使われていたように、大豆には災いや病気などの「魔を滅ぼす」力があると考えられていました。節分の夜に「鬼は外、福は内」と、煎った大豆をまいて、魔よけ・鬼払い・厄払いをした後、地域によって違いますが年齢の数だけ煎った大豆を食べる(または年齢の数にひとつ加えます)と病気にかからないといわれています。



大豆には、主食である米には少ない栄養がたくさん入っているので、大豆や大豆製品を一緒に食べると栄養のバランスがよくなります。和食の基本であるご飯とみそ汁の組み合わせはとても良いということです。