

# 2月 食育だより

令和5年2月号 都留市立学校給食センター 栄養教諭 中野 亜美

2月3日は、  
「節分」です。



## 豆まき

「鬼は外、福は内」と言いながら炒った大豆（福豆）をまき、災いをもたらす鬼を追い払って、福を呼び込みます。また、自分の歳の数の豆を食べると1年間健康に過ごせるといわれています。



## ひいらぎ 柊 イワシ

柊の葉の鋭いトゲや、焼いた鰯のにおいを鬼が嫌うとされ、家の玄関や門に飾って鬼を追い払います。

また、「節分いわし」といって節分の日にいわしを食べる地域もあります。

## 恵方巻

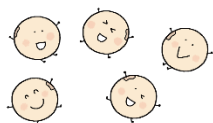
その年の恵方（歳神様のいる方角）を向いて、太巻き寿司を黙って丸かじりすると、願いが叶うといわれています。



「節分」とは、「立春」（カレンダー上で春になる日）の前日をいいます。



昔から、季節の変わり目には災い（鬼）が来るといわれており、冬から春になる節目の「節分」には、災いを追い払う行事が行われています。



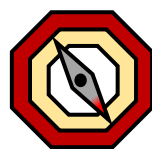
まめつ 魔を滅する

豆が「魔滅」に通じ、魔物が滅びるとされ、魔物である鬼の目をめがけて豆を投げつけ、鬼を追い払います。



今年の恵方は

南南東です。



## 「豆」をもっと好きになろう！



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



## 種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

## 日本で食べられている豆



## 野菜として食べる豆

### 完熟前の若い実を食べる



### 若いさやを食べる



### 発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



## 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。



# 日本🇯🇵全国旅メニュー ～鳥取県～



## — 2月20日（月）の献立 —

- むぎごはん
- 五目厚焼き玉子
- じゃぶ煮
- いわしだんごのみそ汁
- 牛乳



### 鳥取県の郷土料理「じゃぶ煮」

「じゃぶ」とは、豆腐・野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくるのに由来しています。お鍋一つで簡単にできるうえに、じっくりと煮込む事でそれぞれの素材の旨味が合わさって一層美味しくなり、栄養も満点な料理です。

### 「いわしだんご」

鳥取県の海岸線は、長さが約 130km あり、その多くが砂浜の海岸です。弓ヶ浜半島の境港をはじめとする県内の漁港では、4月から5月にかけていわし漁が最盛期を迎えます。そこで新鮮ないわしを豪快に叩いて作るのが「いわしだんご」です。いわしだんごは庶民の味として親しまれ、使ういわしの種類によっても味が違うそうです。2月の給食では「マイワシ」を使ったいわしだんごのみそ汁を提供します。

# 世界旅メニュー ～ ベトナム ～



様々な国の料理を  
給食風アレンジして  
お届けします。

のぞいてみよう！

世界の国々

## ベトナム社会主義共和国

国旗



首都

ハノイ

面積

約 33万km<sup>2</sup>

人口

約 9,762 万人

公用語

ベトナム語

宗教

仏教、カトリックなど



### ▼バインミー(ベトナム風サンドイッチ)



### ▲フォー(米粉でつくられた麺)

### ▼ベトナムの餅

