

給食だより



令和7年1月27日
西東京市立柳沢中学校

ねん ちゅう ぎょう し
年中行事に
か 欠かせない

だい す あすき
大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢プラス1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきは大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。

煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。



小豆の“豆”知識

和菓子などに使われる小豆も古くから重要な食べ物でした。昔の人は小豆の赤い色が「太陽=生命」と考え、魔除けの意味を込め行事やお祝いに取り入れてきました。

ねん ちゅう ぎょう し あすき りょう り
年中行事と小豆料理

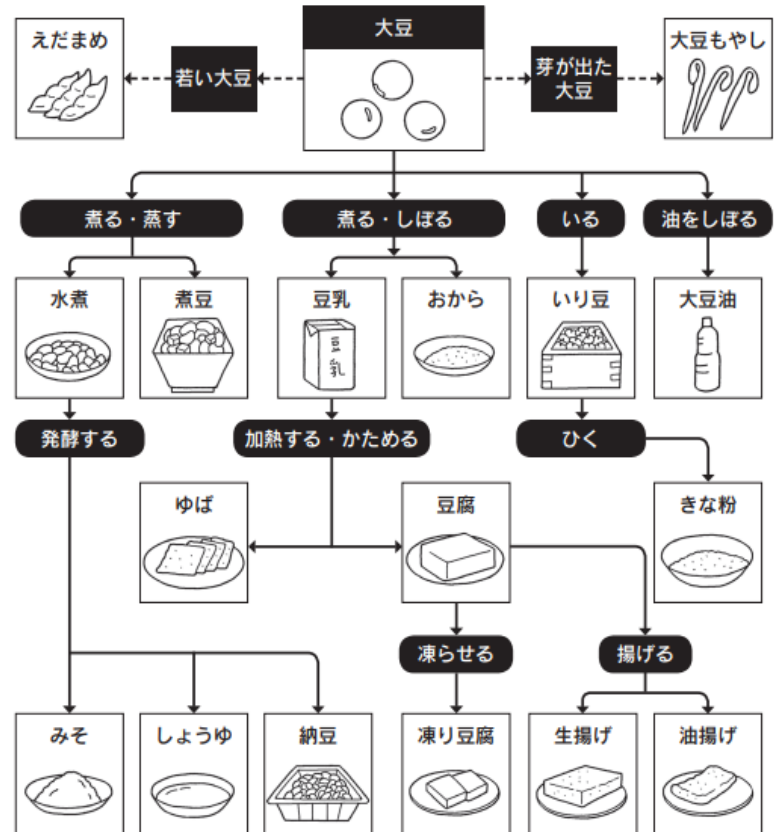
かみひら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひ かん お彼岸	しちごさん 七五三	ことようか 事八日	とうし 冬至
しろこ お汁粉・ぜんざい	あすきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



大豆を使ったレシピ!!!
大豆と里芋のサラダ

【材料と下準備】 2人分

【作り方】

茹で大豆 140g
里芋 150g → 洗い皮をむく
キュウリ 1本 → 薄切り
マヨネーズ 大さじ2
みそ 大さじ1/2

①里芋は耐熱皿にのせ、電子レンジでラップして600Wで3分。熱いうちに潰す。
②きゅうりは塩をまぶし3分後絞る。
③茹で大豆と①、②、★を混ぜ、サラダ菜を添える。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夜の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上にもつながります。



2月の地場野菜

田倉農園:小松菜
ほうれん草・人参

地元農家さんが
新鮮な野菜を
納めてくださいます。

