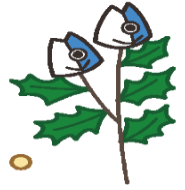


給食だよ!

平成31年2月
太田市立休泊小学校



暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか?そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声をだして豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

豆まきは何のためにするの?



節分に豆をまく行事は『ついな』と呼び、中国から伝わりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まりました。また、イワシの頭をひいらぎの小枝にさし、戸口につるす風習もありますが、これは、鬼の嫌いな、ひいらぎのトゲとイワシのくさいにおいで、鬼を追い払おうとしたもので、魔よけの意味を持ち、江戸時代以降におこなわれるようになりました。豆まきの時に、としの数だけ豆を食べると、元気にすごせると言われています。

大豆から作られるものを知っていますか?

節分の豆まきに使うのは、「大豆」です。大豆は、和食に欠かせない食材ですね。

「大豆」パワーいろいろ♪

大豆は、日本で昔から食べられてきており、この大豆を利用してさまざまな大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで、消化吸収されやすくなったり、製造過程で栄養素が増えたりする食品もあります。

大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。



大豆のおもな栄養素とはたらき

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる
細胞間の情報伝達に
関与する
- *食物せんい：腸内環境を整える