



2月 給食だより



今月の給食目標 「自分の食生活について考えよう」

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

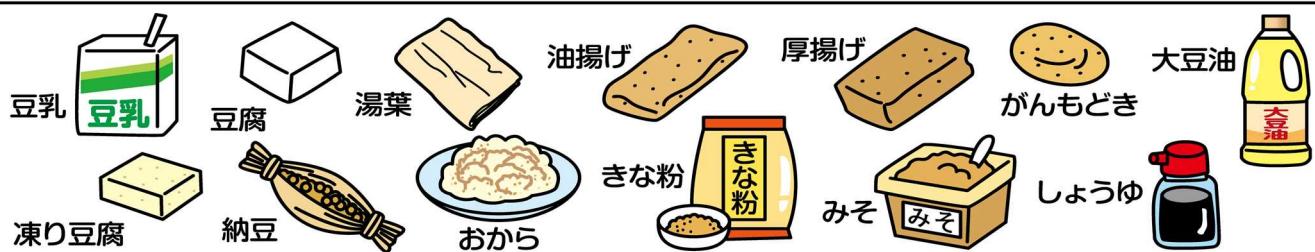
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことです。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

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「瘤の肉」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。

大豆からできるもの



小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に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=生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの時に取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	赤飯	おこと汁	いとこ煮

今月の郷土食(しもつかれ)

2月6日（木）は初午で、給食では2月7日に「しもつかれ」が出ます。材料は塩鮭の頭、大根、にんじん、油揚げ、節分の残り豆、酒かすなどで、味付けは家によってさまざまです。もともとは、初午にわらをたばねて作った「わらづと」に入れて、赤飯といっしょに稻荷神社にそなえる行事食で、江戸時代の天保の飢饉の頃に豊作を祈願して稻荷神社にお供えしたと伝えられています。食料が乏しかった時代に、庶民が生み出した栄養価の高い料理です。残り物を寄せ集めて作り、今で言えば、とてもエコな料理ともいえます。「七軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」という言い伝えもあります。家庭では作る家が少なくなっているとも聞きます。郷土食伝承の意味からも、給食では毎年必ず出しています。味わって食べてください。