

いただきたいむ

名寄市
学校給食センター

厳しい寒さが続いているが、3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しですね。生活リズムを整えて、三度の食事をしっかり食べて、元気に冬を乗り越えましょう。

せつ ぶん

節分 のはなし



「節分」とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。日本で古くから行われてきた行事で、節分では「鬼は外、福は内」と豆をまきます。豆まきには「大豆」を使うことが多く、自分の年の数あるいは年数にひとつ加えた数を食べ、その年の健康や無事を祈ります。昔は穀物には魔除けの力があると考えられ、穀物である「豆」には、悪いものを追い払う力があるとされていたからです。また、節分の夜に、その年のよい方角「恵方」を向き、無言で太巻きを丸かじりすると、その年は健康で無事に過ごせると言われています。無言で食べるには、食べ終わる前にしゃべると、福が逃げるとされているためです。「恵方巻」も節分の楽しみですね♪給食では、3日に節分献立として「大豆」を使った五目ちらしや「鬼型のかまぼこ」を使ったすまし汁を提供します。

豆には、筋肉や健康な肌をつくるものとなるたんぱく質や、エネルギー源となる炭水化物、体の調子を整え、集中力を高めるビタミンやミネラルなど栄養がぎっしりつまっています。大豆からできている食品を一部紹介します。

大豆からできる食品



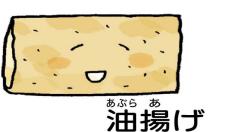
とうふ



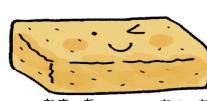
おから



豆乳



油揚げ



生揚げ(厚揚げ)



みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合います。気軽に取り入れてみませんか。

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ

