

2月 給食だより

2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行していますので、手洗いうがい・栄養のある食事・十分な睡眠を心がけましょう。



2月3日 節分について



節分とは、本来季節が移りかわる節日を指し、立春、立夏、立秋、立冬の前日に年4回あったものでした。日本では、立春から新しい年が始まっていたため、立春前の節分は特に尊ばれ、次第に節分といえは春の節分のみを指すようになったそうです。

昔から大豆には神様が宿ると信じられ、魔物に投げると魔を滅する（魔滅＝まめ）ことが出来ると考えられ、身体の中から邪気を追い払う願いも込めて豆をまくようになりました。



恵方巻き



節分の食べ物として、最近、恵方巻きという太巻き寿司を食べるようになりました。愛知県または大阪が起源といわれ、その年の歳神様のいる縁起のよい方角（恵方）を向いて、「福を巻き込む」太巻き寿司を、無言で、縁を切らないように切らずに一本丸かじりします。大阪海苔問屋組合が節分のイベントとして行ってから、関西で行われるようになり、近年は全国的になりつつあります。

大豆の栄養



栄養満点！

タンパク質

良質なタンパク質が多く含まれ「畑の肉」とも言われています。

カルシウム

吸収率のよいカルシウムを多く含みます。

食物繊維

便通をよくし、大腸がんの予防にもつながります。

ビタミンE

抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助けます。

イソフラボン

女性ホルモンに似た働きがあり、骨のカルシウム量の減少を抑え、骨粗しょう症の予防効果があります。

レシチン

脳細胞の働きを活性化させたり、血管を丈夫にしたりするなどの効果があるといわれています。

大豆の加工品

