



ほほえみだより

令和4年2月号



松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (241号)



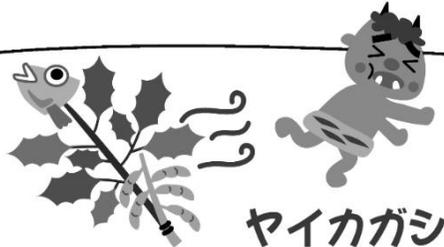
2月3日は節分です!

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけて、大切にされてきました。



豆まき

豆まきを使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいり、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、玄関や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

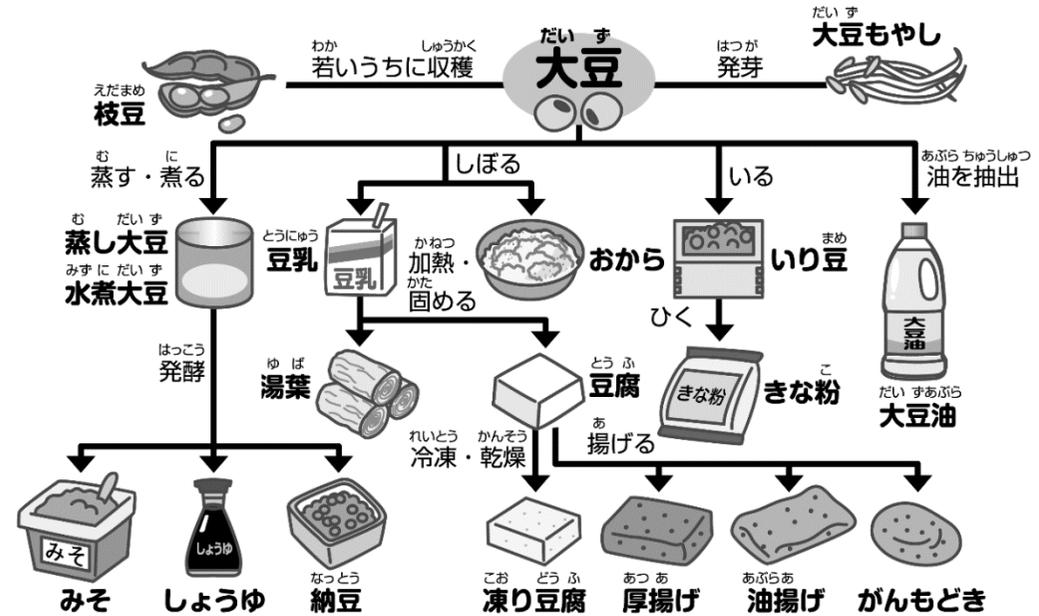


節分に欠かせない大豆について



大豆からできる食べ物

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



大豆は、たんぱく質だけでなく、食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でも色々な料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

※保護者の方へ※

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています。