

# 食育だより

令和6年2月号

龍郷町立学校給食センター

## 細菌やウイルスに負けない強い体をつくりましょう！

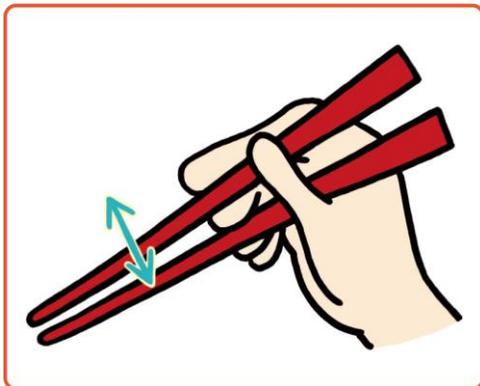
節分の翌日は、立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

## はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

### 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
- 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
- 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
- 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



### やってはいけないはしの使い方

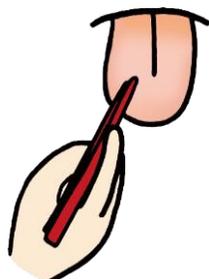
さしばし



さぐりばし



ねぶりばし



よせばし



# せつぶん 節分



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行われるようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「鬼は外、福は内」の掛け声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

節分と言えば「豆まき」です。これは悪い出来事や病気のもとになると考えられていた鬼を追い払い、幸せを呼び込むために、鬼を退治する力がある「大豆」をまく行事です。

## 豆のパワーで丈夫な体をつくらう！

### ●大豆

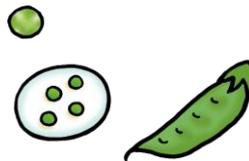
豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれま。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。

### ●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。

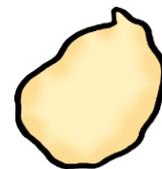
### ●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



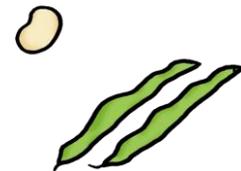
### ●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。



### ●いんげん豆

この豆を伝えたときれる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とう豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



### ●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

