



大谷場小ランチタイムズ 2月号



2月は「節分」があります。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあるのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は「節分」といえば2月のことをいいます。暦の上では春とはいえ、厳しい寒さはまだ続きます。食事の前の手洗い、栄養バランスを考えた食事、そして十分な睡眠をとって、元気に春を迎えましょう。

豆まきの豆、大豆を知ろう

節分には「豆まき」をします。立春を1年の始まりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで前年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。

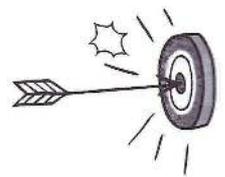
「魔が減する」のマメで鬼退

節分の豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。



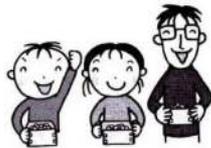
「炒る」は「射る」にかけて

節分で炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



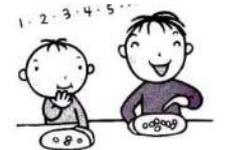
豆まきの主役「年男・年女」

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校5年生に当たる人が多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしてがんばっていきましょう。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。



食品としてみたときも、「大豆」は「畑の肉」と言われるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群、カルシウム、鉄などの無機質（ミネラル）、食物繊維など健康づくりに大切な栄養素もたくさん含んでいます。大豆や、大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。

給食週間を行いました

各学年で工夫を凝らした作品を作りましたので、ご紹介します。



(1年生)
給食かるた



(2年生)
こんな給食あったらいいな



(3年生)
給食室への作文



(4年生)
埼玉県の農産物調べ



(5・6年生)
給食室への寄せ書き

《今月の献立から》☆☆☆☆☆☆

- ◆1日(金)いわしのかば焼き丼・きな粉大豆 (3日は節分です。いわしと豆を食べて体の中の鬼を追い払いましょう!)
- ◆6日(水)韓国風炊き込みご飯 (韓国料理のピビンパを、炊き込みご飯にアレンジしました。)
- ◆18日(月)清見オレンジ (温州ミカンとトロピタオレンジを交配させて誕生しました。日本で育成・公表された最初のタンゴール(みかんとオレンジをかけあわせたもの)です。)
- ◆20日(水)ボルシチ (ウクライナの伝統的な料理で、ビートという赤いかぶに似た形をした野菜を入れるのが特徴です。)
- ◆21日(木)鮭のチャンチャン焼き風、芋団子汁 (北海道の郷土料理をアレンジしました。焼いた鮭にみそバター味の野菜をかけています。芋団子汁は、じゃがいもで作った団子と季節の野菜を煮込んだ汁です。北海道はじゃがいもが日本一とれるところなので、このような食べ方が生まれたそうです。)