

# 2月給食だより

令和3年1月29日  
 渋谷区立長谷戸小学校  
 校長 佐藤 公信

## 節分と大豆のおはなし



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で、特に大切にされてきました。

## 節分にまつわる食べ物

大豆



### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。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て、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

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒ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、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

## ～今月の献立より～

### 3日(水) 節分給食

2月2日(火)は、節分です。鰯の甘露煮、大豆のしゃりしゃり揚げ、節分汁といった、節分にちなんだ献立です。

毎年大人気のしゃりしゃり揚げは、固ゆでにした大豆に片栗粉をまぶして揚げ、青のりと塩で味付けしたものです。

### 10日(水)【鹿児島県】

日本列島の南端に位置します。島々も多く、古くから近隣のアジア諸国などの交流も盛んであったため、異文化の食習慣や食文化に大きな影響を受けてきました。



#### ◆鶏飯

奄美大島のおもてなし料理だったそうです。ご飯の上に、さまざまな食材をのせ、だし汁をかけて食べます。

#### ◆豚骨煮

一説によると約300年前に薩摩の武士が戦場や狩りの場で作ったのが始まりだといわれています。給食では、だしをとり豚バラ肉の角切りを使用して似せて作ります。

### 17日(水) 郷土料理給食【三重県】

南北に細長いという地理的特徴や、気候・風土によって5つの食文化にわけることができます。



#### ◆たこめし

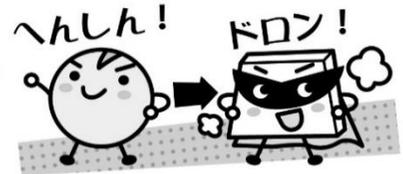
たこ漁は「たこつぼ」を使って1年中行われています。売り物にならないたこをご飯に入れて炊いたのが、始まりだといわれています。

#### ◆あおさとあさりのみそ汁

寒いときに美味しい「あおさ」は、伊勢志摩の特産品です。全国に流通するあおさの7割は、三重県産だそうです。

# 大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。  
 文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。  
 一番下にある食べものから選んでください。



大豆を煮て、  
よ〜くしぼると  
①  にへんしん!  
牛乳に負けないくらい  
栄養があるよ。

大豆とお塩と麹を  
混ぜてつくと  
②  にへんしん!  
赤や白などいろいろな種類  
があるんだよ。

昔は大豆を蒸して  
わらに入れてつくりました。  
③  にへんしん!  
1日寝かすとねばねばの  
ほかほかご飯にかけて  
食べよう。

豆乳を煮ると  
④  にへんしん!  
表面にうすいまくができて  
日本では最初に、  
お坊さんが食べる精進料理に  
使われました。

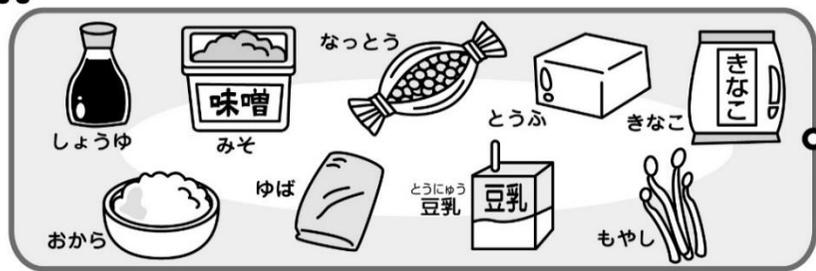
大豆を煮てしぼって、  
⑤  にへんしん!  
にがりで固めると  
四角や丸いものが  
あるね。

大豆と塩水、麹  
などを混ぜてつくと  
⑥  にへんしん!  
和食の味つけには欠かせ  
ないものだよ。

大豆が成長して  
芽が出ると  
⑦  にへんしん!  
給食でもたくさん  
使われているね。

大豆を煎って  
⑧  にへんしん!  
粉にすると  
揚げパンにかけると  
おいしいね。

豆乳をしぼった後に  
⑨  にへんしん!  
残ったものは  
「卵の花」という別の名前も  
あるよ。



ここから  
選んでね

