



2月号

令和4年1月31日  
給食だより No.10  
渋谷区立上原小学校  
校長 河口 尚志  
栄養士 藤田智ひろ

## 2月3日は節分です

### 豆まきは何のためにするの？

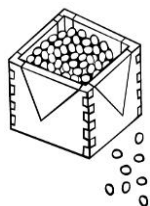
節分に豆をまく行事は、古くは中国に始まり日本に伝わりました。「ついな」と呼ばれ、平安時代の大みそかに宮中において、盛大に行われていました。その後社中で行われるようになりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、除災招福のために始まりました。

また、いわしの頭をひいらぎの小枝に差し、戸口につるす風習もあります。これは、鬼が苦手とするひいらぎのトゲといわしのにおいて、鬼を追い払おうとしたものです。魔よけの意味をもち、江戸時代以降に行われるようになりました。



### 節分献立

2月3日の給食は、大豆が入った手巻きずし・鬼が苦手とするいわしが入ったソーセージを出します。



大豆に含まれる脂肪酸は、必須脂肪酸であるリノール酸が多く血管の壁に沈着するコレステロールを除く作用があります。また、肉に近い良質なたんぱく質を含みます。いわしは記憶力アップの効果で有名な不飽和脂肪酸 DHA や EPA が豊富に含まれています。もりもり食べて栄養をつけ、体の中の鬼を追い出しましょう。ぜひご家庭でも、大豆・大豆製品や青魚を、毎日の食事の中に積極的に取り入れられるとよいですね。

### 大豆を使ったメニュー

「節分ごはん」を紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。



#### 材料(4人分)

米	2カップ
煎り大豆	40g
刻み昆布	2g
酒・醤油	小さじ1
食塩	小さじ1/2
水	適量
さやいんげん	少量

#### 作り方

- ① 米は研いで、吸水させておく。
- ② さやいんげんは1cm幅に切り、サッと茹で、冷ましておく。
- ③ 刻み昆布は水でサッと洗っておく。
- ④ 酒・醤油で水分調整したらよくかき混ぜ、煎り大豆・刻み昆布をのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらかき混ぜ、②を混ぜ込み、盛り付ける。