



給食

だより



R5. 2月号
太田市立宝泉中学校

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっているのです、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

福は内、鬼は外！！！！

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柵の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



※くろ豆（黒豆）は、だいず（大豆）の一種。なんきん豆（南京豆）は、落花生やピーナッツともいいます。

まめ だいず せいひん 豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

特に大豆は『畑の肉』といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や脂質、ビタミンB₁やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。

