



給食だより



2月号

2018. 1. 31

さかえ保育所

一年で一番寒いのが2月ですが、暦の上では「春」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りやすい病気の予防には、手洗いやうがいを心がけ、たっぷりの睡眠と栄養バランスの摂れた食事を心がけることが大切です。また、水分を一時間おきに少量摂ることで、喉が潤い風邪を引かなくなるとも言われています。



節分・節分とは、「節分を分ける」という意味があります。節(季節の節目)分(分け目)ということです。

本来節分とは4回季節の始まりとなる、立春・立夏・立秋・立冬の全てをいいますが、立春の前の日にあたる2月3日頃のことを節分と呼んでいることが多いです。節分の次の日(立春)は太陽の角度によって決まるので、毎年節分の日は前後するのです。今年は2月3日(土)です。ちなみに2021年は2月2日が節分です。

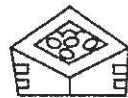
立春とは春に向けて季節が変わる一日目のことです。旧暦では、一年の始まりを立春から始まると考えられていた為1月1日を立春、節分が12月31日となっていました。次第に1月1日が年明けということに価値を置き始めた為立春は大体2月4日頃をさすようになり、前日の3日を節分と言うようになりました。旧暦の節分(大晦日)では「けがれ」や「災い」を追い払い、新たな年を迎えるために厄払いも行なわれていました。今は、正月から節分までに厄払いをする方が多いようです。また、節分の厄払いは実は年男と年女が中心の厄払いが多いそうです。



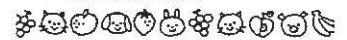
節分と大豆



大豆は良質なタンパク質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。また、炭水化物・脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1・E・カルシウム・鉄など豊富に含んだ栄養価の高い食品です。節分にまかれる豆は、炒った大豆になります。実際に豆をまくのは、その年の年男またはその家の主が豆まきをします。このまいた大豆は自分の数え年の数を食べるとよいと言われています。更に一握豆を多く食べると、丈夫な体になり風邪ををひかないとも言われています。また、鬼に豆をまくということは邪気を払い、一年間の無事を祈る意味があります。他に節分の食べ物・・・いわし・そば・こんにゃく・くじら・恵方巻き



豆まきの昔話



鬼と豆

昔あるところに、とても悪い鬼がいました。その鬼は毎年同じ日に村に来ては、順番に若い娘をさらっていくのです。ところがどうしても娘を渡したくないと考えたある家では、どうしたらよいものかと考えたのが、炒った大豆を鬼に渡すことでした。鬼が来た時に「この豆の芽が出たら娘を渡す」と娘の親が言いました。炒った豆なので芽がでるはずがありません！その後鬼は娘をさらいに来なくなったというお話です！そのころから炒った大豆を鬼にまくと悪いことを追い払うと言われていました。



♡炒り大豆の茶飯♡



【下処理】 ・やかんにハブ茶と水を入れ沸かしておく
・大豆を炒る。(市販の炒り豆でもよい)

＜作り方＞

- ① 米を研いで吸収させておく
- ② 炊飯器に沸かしておいたハブ茶をいれ、塩を加える。米の上に入れ豆を入れてまぜないで炊飯する。

材料(4人分)

- ・米・・・2カップ
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・大豆・・・40g
- ・豆茶・・・550g

※ひまわり油が5月に、農産に豆を植付け収穫したハブ茶の豆を頂いて2月の給食に入れます。

ハブ茶はアントラキノン系糖体・ビタミンAが多く含まれています。

目・肝臓・整腸作用・美肌・血中コレステロール・健胃作用・生活習慣病など多くの効果があります。