

給食からのおたより



令和4年度 面川報徳保育園

「福は内」「鬼は外」節分は立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るという季節の変わり目を意味します。寺社や家々では掛け声とともに、豆まきが行われます。これは、中国から伝承したもので、災いや悪を追い払い、福・善を呼び込むという願いが込められてきた風習です。



もともと節分は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、一年に4回ありました。しかし、1年の始まりとして春を特に大事に考えるようになると、節分といえは春の節分のみを指すようになりました。大みそかともいえる節分の日には、前の年の邪気を祓うための行事が行われます。豆まきもその一つで、「魔目（鬼の目）」に豆を投げて「摩滅（魔を滅する）」という意味があるともいわれています。

●福は内、鬼は内

「鬼は外」といわない豆まきもあります。東京雑司ヶ谷の鬼子母神は、お祭りしているのが鬼子母神なので「鬼は外」とはいいません。奈良吉野の金峯山寺蔵王堂では「福は内、鬼も内」といって全国から追われてきた鬼を迎え入れ、改心させるそうです。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



10日（金） 誕生会
16日（木） 十日市ごっこ

豆の効果と働き

豆は頭がよくなるレシチンをはじめとする良質なタンパク質、骨や歯に良いカルシウムなどが含まれています。

炒り豆や煮豆をよく噛んで筋肉を動かすことで、脳の血液循環がよくなります。今月は「節分」があります。自分の数え年の数だけ豆を食べると、一年間病気にならないで健康にいられるといわれます。

ここで、数ある豆の中でも私たちが一番食べている大豆について紹介します。大豆はたんぱく質がとて豊富なことから、「畑の肉」といわれています。

《大豆に含まれる栄養素》

- たんぱく質…体をつくる栄養素
- 鉄…貧血の予防
- 食物繊維…お腹の調子を整える
- イソフラボン…骨粗しょう症の予防
- サポニン…糖尿病・肥満の予防
- レシチン…記憶力の向上



《大豆からつくられる食品の例》

- 豆乳…大豆をみずにつけてすりつぶし、煮たものをこしてしぼったものです。
- 豆腐…豆乳に「にがり」を加え、固めて作ります。
- 納豆…蒸した、または似た大豆に、納豆菌（なっとうきん）を混ぜてつくります。ねばねばの正体は、うま味成分であり、おいしさのもとです。
- 油揚げ…豆腐をうすく切って、油で揚げたものです。
- 醤油…柔らかく蒸した大豆といって砕いた小麦を混ぜたものに、こうじ菌をつけ、塩を加えたものが「もろみ」といいます。このもろみを発酵させ、半年以上おいたものからしぼったものがしょうゆです。
- 味噌…蒸して柔らかくした大豆に、米や麦を加え、こうじ菌をつけると、発酵し、大豆の栄養がうま味成分に変化してみそができます。
- がんもどき…くずして水分を切った豆腐に、ニンジンなどの野菜を混ぜ合わせて油であげます。



💡 知っていますか？ 枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にはほとんど含まれていないビタミンAやビタミンCが多く含まれています。塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。