

しょくいく 食育だより

れいわ ねんど がつこう
令和4年度 2月号
かわぐちしりつ あさひにししょうがつこう
川口市立朝日西小学校

せつぶん 節分 まめ 豆をまき、とし かず 年の数だけ食べる理由は？

せつぶん 節分は、きせつ 季節の変わり目に いく 行 う行事で、2月3日に いく 行 われます。だいず 大豆にはお米と同じでれいりよく 霊力があると かんが 考えられていたため、これを「ふくはうち、おに そと」というかけ声にあわせてまくことで、わざわ 災いや びょうき 病気などの悪いものを祓うとされていました。まただいず 大豆を年の数だけ食べることで、そのれいりよく 霊力をいただけると信じられていたことから、このような行事になりました。

まめ 豆まきは、ちゅうごく 中国の『追儼』という古い鬼追いの ぎょうじ 行事が起源となり、いまから1200年前のへいあん 平安時代には12月のおおみそかに いく 行 われていたそうです。これが今のように2月のせつぶん 節分に行くようになったのは、その100年後のむろまちじだい 室町時代に入ってからです。

ちいき 地域によっては、ひいらぎの小枝の先にいわしの かしら 頭を刺して玄関に飾ったり、いわしを焼いて たくわ 食べるところもあります。これは、おに 鬼がいわしのおいさが苦手だからといわれています。

むかし 昔の人かられいりよく 霊力があると かんが 考えられていた大豆ですが、じっさい 実際に たい 体に良い栄養素がたくさん入っているので、ぜひ食べてもらいたい しょくざい 食材のひとつです。とくに、きん 菌によって へっこう 発酵させることで、かたち 形を変えてさらに栄養素がアップします。

『発酵』とは、にんげん 人間にとって良い 働きをする ばい菌などの せいぶつ 微生物が、食べ物の中で たい 増えて しょく 食材に良い 影響を与えた状態のことを言います。逆に、にんげん 人間に害がある せいぶつ 微生物が増えすぎると『腐敗』（腐ること）となり、食べるとお腹を壊してしまいます。つまり、発酵と腐敗は同じく せいぶつ 微生物の 働きによって生まれる現象で、その けっか 結果が人間にとって良いことか悪いことかで 呼び方を変えているということです。だいず 大豆が発酵したものの代表として、『みそ』や『納豆』があります。



ほか 他にもあります！ 2月の行事

むかし 昔の暦で2月の最初の『午の日』を『初午』といい、ぜんこく 全国の稲荷神社でお祭りがああります。ことし 今年には2月5日（日）です。現在では しょうばい 商売繁盛の祈願が多いですが、もともと『稲荷』は『稲生り』が変化したと言われており、 農業の神様をまつた神社のことでした。初午は、 農作業が始まる前に、その年の とうと 豊作をお祈りするという 意味があります。初午の 行事には、いなり 寿司を食べたり ほうろう 奉納したりします。これは、稲荷神社の神様の つかいやく 使い役がきつねで、そのきつねの 大好物が 揚げだからといわれています。いなり 寿司は、私たちの 住んでいる 東日本では 米俵に見立てた『俵型』で、西日本では、きつねの 耳に見立てて『三角』にすることが多いようです。みなさんも初午の日には、ぜひ うちで いなり 寿司を作ってみてくださいね。

いなり 寿司のレシピ

- ・油揚げ…8枚
- ・だし汁…200ml
- ・砂糖…大さじ4
- ・しょうゆ…大さじ2と1/2
- ・酢飯…適量

- ①油揚げを半分に切り、切り口から親指を入れて奥まで開く。（東日本風なら長方形、西日本風なら三角形に切る）
- ②お湯を沸かし、油揚げを2〜3分ゆでてしっかりと油抜きをする。水にとり、両手で挟むようにきつめにしぼる。
- ③鍋に②の油揚げを均一に並べ、だし汁・砂糖・しょうゆを入れて 落とし蓋をして10〜12分煮る。
- ④酢飯を軽く丸めておき、③の油揚げに詰めて完成。

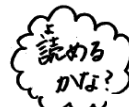




今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。

今月は

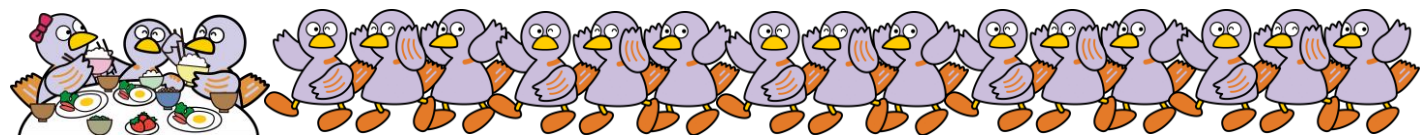
長葱



今月は、『ながねぎ』です。ながねぎは、薬味や鍋料理、お味噌汁など様々な料理に使われているため1年中収穫されていますが、そのとれる時期によって『春ねぎ』『夏ねぎ』『秋冬ねぎ』に分かれます。その中でも、12月以降にとれる『秋冬ねぎ』は、寒さから身を守ろうとしてさらに甘みが増すため、とてもおいしくなります。

埼玉県には、全国的にも有名な『深谷ねぎ』があります。一般的にお店で見かけるながねぎよりも甘くてやわらかく、加熱すると、とろりとした食感を楽しめます。

ながねぎには独特の香りがあり、これは『アリシン』という揮発性の成分です。強力な殺菌作用があるので、食べるとかぜ菌から体を守ってくれます。昔は、かぜをひいた時にながねぎを首に巻くという風習がありましたが、これは、アリシンの殺菌作用を利用したものと考えられています。しかし、残念ながら首に巻くだけではかぜの症状を良くすることはできず、迷信のひとつと言われています。また、アリシンには疲労回復に効果があると言われている『ビタミンB1』の吸収を良くする力もあると言われているため、一緒に食べるとより効果的です。ビタミンB1は、玄米や豚肉、うなぎに多く入っています。今が旬で甘くておいしいながねぎを、様々な料理で食べ、寒い冬を乗り切りましょう。



2月の給食献立紹介

煮なます ～2月16日(木)～

<材料> 4人分

だいこん	80 g
にんじん	60 g
干しいたけ	2 g
油揚げ	16 g
打ち豆	6 g
砂糖	8 g
しょうゆ	8 g
酢	3.2 g
酒	2 g
塩	0.4 g
水	12 g

<準備>

- ・だいこん、にんじんを千切りにして軽く下茹でし、よく絞る。
- ・干しいたけを水で戻し、薄切りにする。
- ・油揚げはお湯をかけて油抜きし、0.5～1 cmの短冊切りにする。
- ・打ち豆を軽く洗い、5分程度水に漬けて戻す。

<作り方>

- ① 鍋にだいこん・にんじん以外の材料を入れ、煮立たせる。
- ② だいこん・にんじんを加えて味が染みたら完成。

新潟県の郷土料理です。

お正月に良く食べられています。だいこん・にんじんは、下茹でのほかに塩もみして作る方法もあります。お酢の量は好みによって加減してください。(加えない地域もあります。) 打ち豆は汁物など水分が多ければ戻さずにそのまま使える便利な食材なので、いつもの料理にも加えてみてください。