

給食だより 2月

中野区立向台小学校

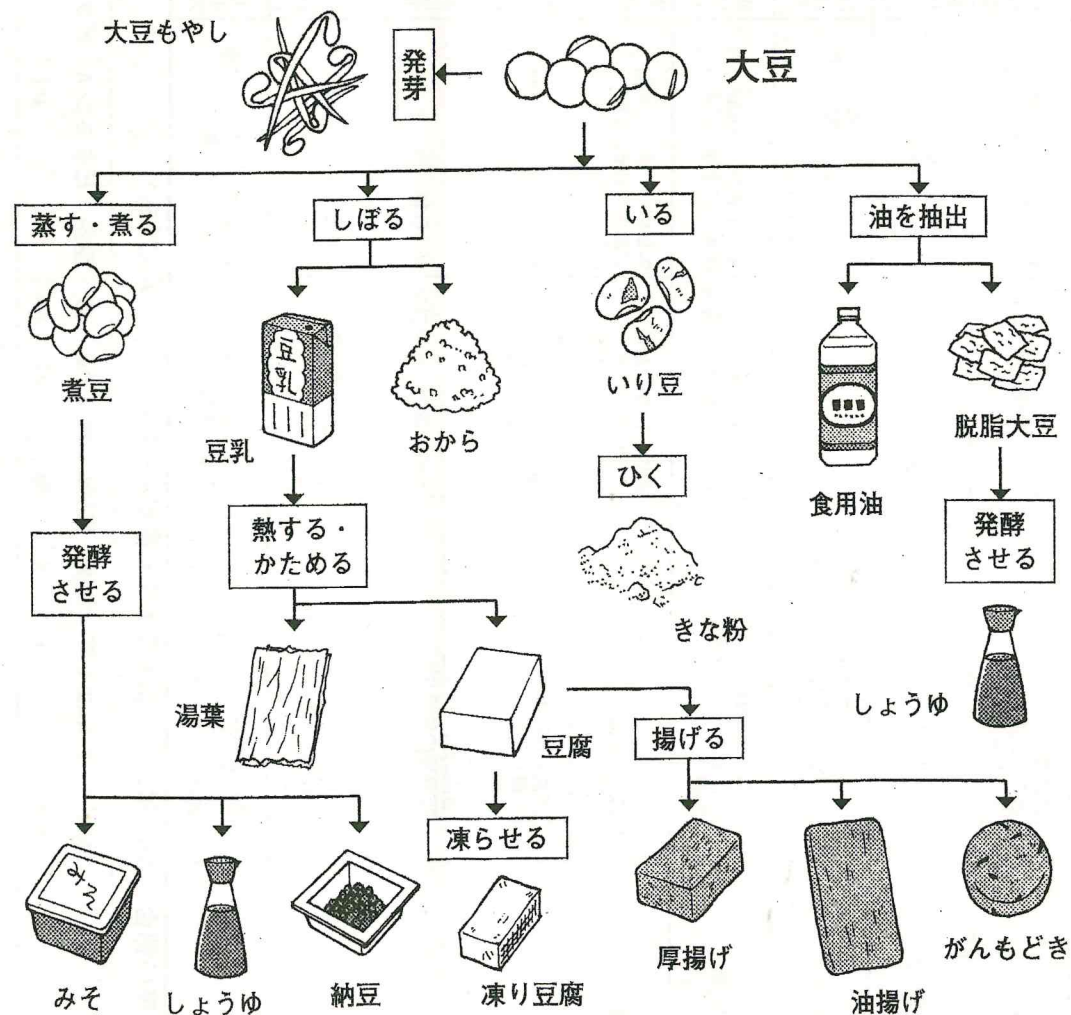
2016.1.26

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして健康に過ごすためにも無病息災の思いを込めて、豆まきをしましょう。節分の日には、元気な豆まきのかけ声が聞こえるといいですね。



～大豆は変身名人～

上手に取り入れたい大豆からつくられる食品



大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、しょうゆ、みそ、納豆など、いろいろな食品に変身します。和食に欠かすことができない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

2月3日は節分



2月3日は節分です。節分は季節の変わり目に、病気などの災いを追いはらう行事です。節分に豆まきを行うのには、大豆をまくことによって鬼を追いはらう（病気や災いなどを追い出す）という意味があります。昔は、豆には霊力があると信じられていたからです。これは大昔の中国で行われていた「追儺」という儀式に由来するといわれています。

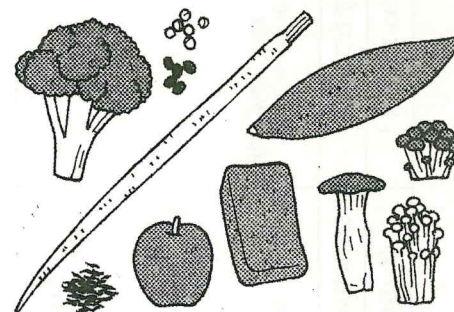
豆まきをして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みましょう。

ムネを守って



食事をしよう！

食物繊維を



しっかりとりょう！

豆腐



豆腐が中国から日本に伝えられたのは、奈良時代といわれています。

江戸時代になってから庶民にも広く知られるようになりまし

た。1782（天明2）年には『豆腐百珍』という100種類の豆腐料理を紹介した

本が刊行され、ベストセラーになり、続編などもつくられました。また『豆腐

百珍』はほかの料理の分野にも影響を与えました。豆腐は製法

の違いによって、食感や栄養成分にも違いが出ます。たんぱく

質やカルシウムが多いのが木綿豆腐、ビタミンB₁、B₂、B₆、

Eは絹ごし豆腐の方が少し多く含まれています。

