

食育だより

第11号
令和7年1月28日
文責：学校栄養職員 奥田

新しい年をむかえて、一か月があつという間に過ぎました。暦の上では、「立春」といい春の始まりを迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。遊んだあとはしっかり手洗いうがいをして、風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごしましょう★

年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

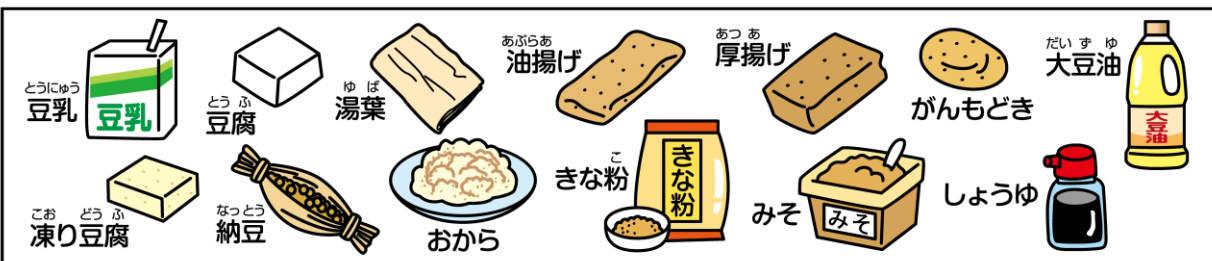


鬼は外、福は内！
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



寒さに負けない食事をしよう！

風邪をひいたときにとりたい栄養素

★たんぱく質

良質なたんぱく質は体をつくるもとになり、体力がつき、細菌やウイルスから体を守る「抵抗力」を高めることができます。

→ 脂肪の少ない肉や魚・卵など

★炭水化物

炭水化物はみんなの毎日の生活のエネルギーになります。

→ 米・うどんなどのめんなど

★ビタミンA・C・E(エース)

ビタミンAは鼻やのどの粘膜の健康を高め、感染症の予防効果があります。

ビタミンCは抗酸化作用があり、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を高めてくれます。

ビタミンEは細胞の老化をおさえる作用があります。

→ にんじん・ねぎ
だいこん・かぼちゃなど



積極的に取り
いれて元気に
過ごそう！



給食にもたくさん登場しはじめた、白菜・大根・ほうれん草・ごぼう・ねぎなどのこれらの野菜は「冬野菜」といって、ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜がおおく、免疫力を高め、体を温める効果があります。



冬野菜レンジャー参上

