

2月

元気もりもり！食育通信

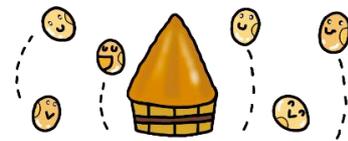
令和3年2月2日
美里町立美里中学校
給食室



今年は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上ではもう春です。節分にまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

また、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きなこなど、色々な調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。

大豆とみそ

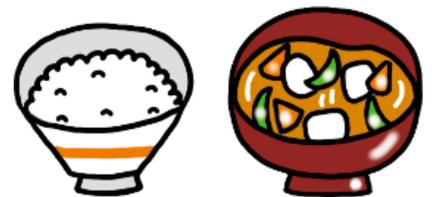


日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



足りないものを補い合って

「大豆」には、ご飯（米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。



みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によって様々なみそが作られています。

米みそ



麦みそ



豆みそ



「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製みそを作ることが多く、その味の自慢をしていました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使います。



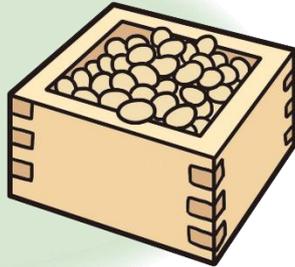


節分豆知識



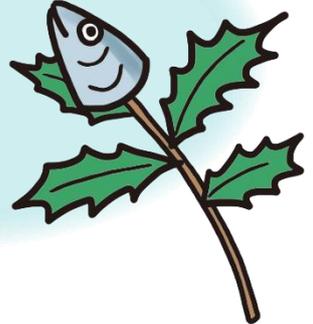
福豆

節分に炒った豆をまくのは、災いをもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



いわしの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたいわしの匂いで鬼を追いかけています。



給食で節分メニューを提供しました！

～2月1日（月）の給食～

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豆腐とわかめのみそ汁
- ・いわしのかば焼き
- ・きゅうりともやしの酢の物
- ・福豆



2月2日が節分ですが、給食では一足早く節分メニューを提供しました。給食でも行事を知り、楽しんでほしいという思いから、行事食の提供を行っています。



かば焼きのタレも手作りです。揚げたいわしの上に丁寧にかけます。



美里中の揚げ物は揚げたてなので、サクっとした食感です。温度も測り、衛生管理には十分気を付けて提供しています。

