



給食だよい

富山市立大久保小学校

2月は1年中でもっとも寒さが厳しくなる季節です。

暖かい春が待ち遠しい今日このごろです。季節の変わり目は、体調をくずしがちになりますが、毎日の食生活に気を配り、元気に乗りきりましょう。



2月2日は、節分です。節分とは、冬から春になる日を意味し、昔から厄除けの行事が行われています。昔は、大豆を「まめ」と呼び、魔（ま）を滅（めつ）すると信じられていました。室町時代ごろから、災いを運ぶ鬼を追い払うため「鬼は外、福は内！」と大声で叫んで大豆をまくようになりました。その夜には、鬼や邪気が入らないように柊（ひいらぎ）の枝に焼いたいわしの頭を刺して戸口や軒下にまつって魔除けのおまじないをしました。地域によって様々ですが、豆を年齢の数だけ食べる（または、年齢の数に1つ加える）と病気にかかるないとも言われています。



大豆のひみつ



豆まきに欠かせないのが大豆。大豆にはたくさんの秘密があります。

原產地

原産地 原産地は中国北部と言われ、約4000年以前から栽培されていたと伝えられています。日本に伝えられた時期は定かではありませんが、中国から朝鮮半島を経て、縄文時代後期から弥生時代初期ごろとも言われています。



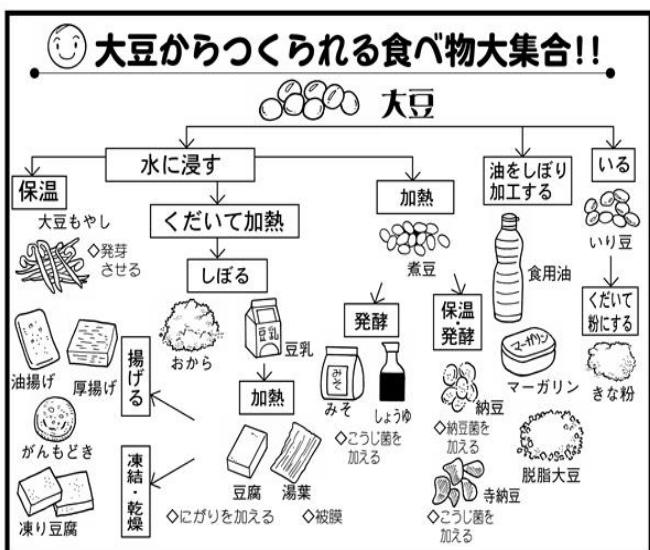
A cluster of six small circles arranged in a roughly triangular shape, representing eggs.



青大司

畠のお肉

畑のお肉 明治8年、ワシントン国博覧会に日本や中国が出品した大豆をオーストラリアのハーベルランド博士が「畑のお肉」であると絶賛したことから、このように呼ばれるようになりました。肉が十分に食べられなかつた時代の大切な栄養源で、大豆にはたんぱく質が約35%あり、肉に近い良質なものだったからです。また、大豆は糖質、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄等を豊富に含んだ栄養価の高い食品です。



大豆は五穀の一つとして重要な作物であり、日本の食文化を支えてきました。現代でも大豆からは、みそやしょうゆ等の調味料を始め、納豆、豆腐、油等の多くの製品が作られています。そのため大豆製品を使わない日はほとんどないと言ってもよいくらい、日本人の食生活に関係の深い食べ物になっています。

そして、暮らしに欠かせない食品となった大豆は、お正月のおせち料理の中にある黒豆や節分で行う豆まき等、昔から今に残る風習や行事にも深いかかわりをもっています。