



給食だよい

富山市立八尾中学校

2月は1年中でもっとも寒さが厳しくなる時期です。

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、体調を崩しがちになりますが、毎日の食生活に気を配り、元気に乗り切りましょう。



2月3日は節分



2月3日は、節分です。節分とは、季節を分ける日で、現在では、2月の春の節分のことしか大きく言われなくなりましたが、本来節分は、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ前日の年4回あります。

2月の節分は、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。

恵方巻

年神様のいる恵方を向いて、願い事をしながら目を閉じ、黙って食べると願いが叶うと言われています。七福神にちなんで、七種類の具を入れることで、福を巻き込むとも言われ、縁を切らないように包丁で切らず丸かぶりします。



豆まき

昔は、大豆を「まめ」と呼び、魔(ま)を滅(めっ)すると信じられていました。室町時代頃から、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。地域によって様々ですが、豆を年齢の数だけ食べる(又は、年齢の数に1つ加える)と病気にならないとも言われています。



大豆の効果



健康な体を作る

「畑のお肉」と呼ばれているほど、肉や魚、卵に負けないくらいの良質のたんぱく質を含んでいます。

集中力を高める

大豆に含まれる「大豆レシチン」は脳の働きを活発にし、記憶力や集中力を高めます。

お腹の調子を整える

食物繊維を多く含んでいるので、便の量を増やし便通をよくし、腸内の細菌のバランスを保ちます。

歯や骨を丈夫に

カルシウムを多く含んでいるので歯や骨を強く、丈夫にします。大豆製品である、豆腐や油揚げなどは消化吸収もよいです。

