給食だより

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２日 節分

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。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（又は、年齢の数に１つ加える）と病気にかから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。

原産地

原産地は中国北部と言われ、約４０００年以上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。

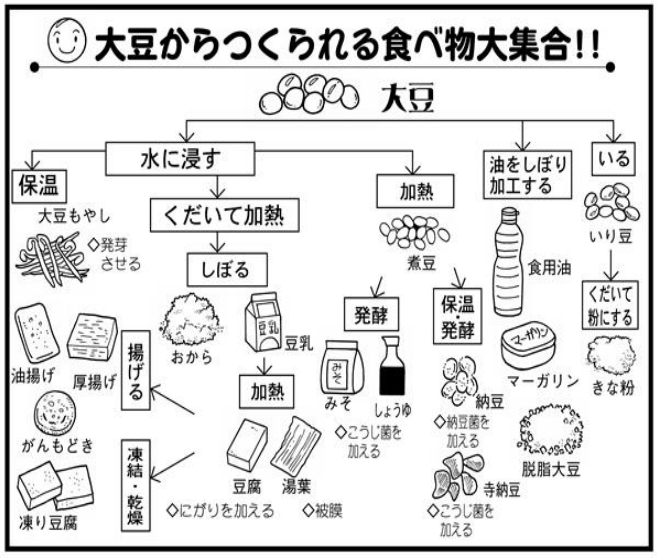
種類

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆に分けられています。黒大豆は、「黒豆」とも言い、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品全般に使われています。青大豆は、きな粉、和菓子等に使われています。

黒大豆　黄大豆　青大豆

畑のお肉

明治６年、ウイーン万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っ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関わりをもっています。