

# 2月の給食だより

## 大豆のひみつ



### 節分とは？

『季節を分ける』という  
意味があります。  
立春の前日だけでなく、  
元々は立夏・立秋・立  
冬の前日も節分と呼ん  
でいました。

### なぜ豆まきをするの？

春を迎える節分は一年の  
始まりに等しく、災いを  
招く鬼が出現しやすいと  
考えられており、鬼を追  
い払うために豆まきが広  
まりました。

### なぜ炒った大豆なの？

大豆は粒が大きく鬼を祓う  
のに最適であることや、  
『魔を滅する(魔滅:まめ)』  
に通じます。  
生大豆は拾い忘れると芽  
が出て縁起が悪いので、  
炒った大豆を使います。

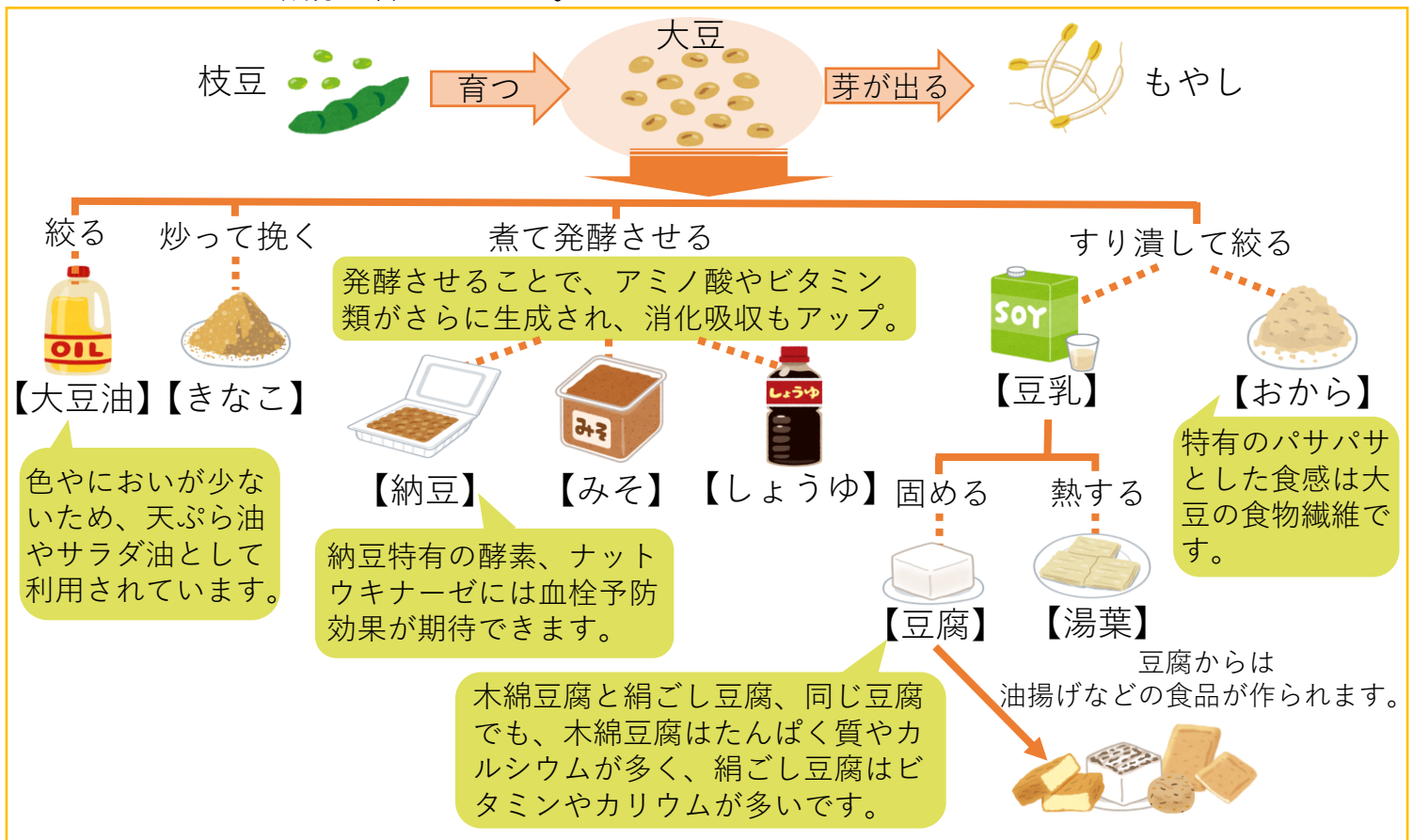
2月3日は節分です

## ああの身近な食品も大豆から！

大豆は様々な食品に加工され、利用されています。

豆類ですが、植物性たんぱく質や脂質を豊富に含むことから、『畑の肉』と呼ばれています。

また、更年期障害や骨粗しょう症予防に期待できるイソフラボンや、脂肪蓄積の予防効果があるサポニンなどの成分も含んでいます。



渡邊晶監修、『大豆と日本人の健康』,幸書房 廣田孝子監修、『食材辞典』,学研 参考  
吉田企世子・松田早苗監修、『あたらしい栄養学』,高橋書店 五明紀春監修、『食材の基本がわかる図解辞典』,成美堂出版



## めざましスイッチ朝ごはん

### 給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に  
“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると  
1日の野菜の摂取目標量(350g  
以上)に近づきます

● 2019年2月1日