

School lunch news

2021・FEBRUARY

節分と大豆

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。

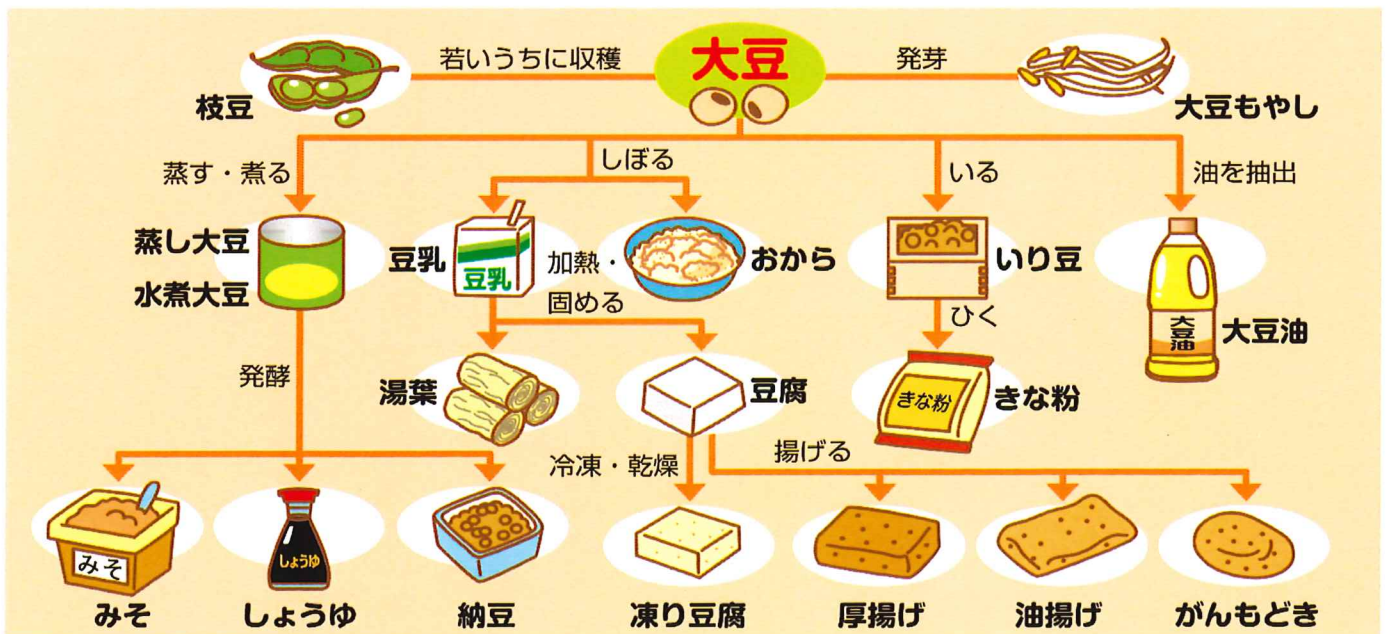
今年は2月2日が節分です。「立春」と「節分」が例年よりも1日早くなるのは明治30年以来、124年ぶりです。



節分といえば、「豆まき」。豆まきには、炒った大豆を使います。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。

「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

大豆からできる様々な食品



大豆に含まれる栄養素

大豆は、たんぱく質や脂質を多く含んでおり、動物性食品に代わるものとして『畑の肉』と呼ばれています。大豆たんぱく質にはコレステロールの低下作用があり、また、米と大豆と一緒に食べると、米に不足するアミノ酸を大豆のアミノ酸が補い、たんぱく質の栄養価を高めるいい組み合わせになります。

