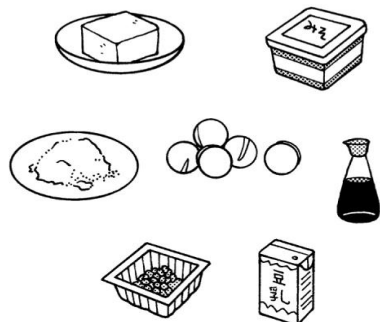


2月3日は節分です

節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。節分には門口にやいかがしを飾ったり豆まきをしたりして、邪気をはらって福を迎え入れましょう。しかし、実際にはまだまだ寒さの厳しい日々が続きます。風邪をひかないように、なべ物などで体を温めて、寒さを乗り越えましょう。



大豆の加工食品のいろいろ



大豆は、豆腐や納豆、きな粉、しょうゆ、みそ、油揚げ、豆乳など、いろいろな加工食品に変身します。

2月22日に登場予定
【早稲田みょうが】

早稲田みょうがとは、江戸時代に栽培されていた伝統野菜です。赤みが濃く、大ぶりで、香りが強く、味が良いといわれています。昨年の9月にも給食でみょうがを使用しましたが、22日の給食で使用するのは「みょうがたけ」です。

みょうがたけとは、みょうがの根を半地下の穴を掘って植えて、太陽の光が当たらないようにカーペットをかぶせて栽培してできた、やわらかい黄色いみょうがのことをいいます。



節分には、どうして豆まきをするの？

節分は、冬から春への季節の変わり目です。暦の上では春になる立春の前日が節分になります。この日に、「鬼は外」「福は内」という声をかけながら豆まきをすることで、邪気をはらい福を呼び込むと考えられています。また、柵の枝にいわしの頭をさした「やいかがし」を玄関に飾り、厄払いをする風習があります。

2月2日の給食では、1日早く節分献立として「大豆と小魚の揚げ煮」と「鰯のつみれ汁」が登場します。

～あともう少し！頑張れ受験生～

2月20日の給食には「ソースカツ丼」と「いよかん」が登場します。「カツ」を食べて受験に勝つ！また、「いよかん」を食べて『いい予感』がするように願いを込めています。試験前の体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。また、この日は福井県の郷土料理としてソースカツ丼だけではなく、「打ち豆汁」も登場します。

風邪予防のために大切なこととして

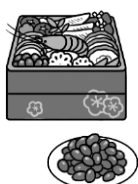
①手洗い・うがい ②食事 ③運動 ④睡眠 が挙げられます。普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



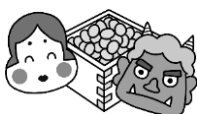
豆と行事食

人生の節目や、季節の変化とともに、1年を通してさまざまな行事が行われています。その中で、昔から食べられてきた豆は、行事に合わせた行事食にも多く取り入れられてきました。そこで豆を使った行事食について、そのいわれやそこに込められた願いについて紹介します。

おせち料理【黒豆】

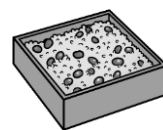


正月のおせち料理の中に、「黒豆」を使って甘く煮た「黒豆」があります。豆に「まめ」をかけ、「まめに元気に暮らせよう」という願いが込められています。



節分【いり大豆】

節分には、「いり大豆」を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、鬼（邪気）を追い払い、福を呼び込みます。また、自分の年の数だけ大豆を食べ、無病息災を願います。



祝い料理【赤飯】

「赤飯」には、「あずき」や「ささげ」が使われます。豆の赤い色には、魔よけの力があるとされ、誕生日や結婚式などの人生の節目に、幸せを願って食べられます。