

給食だより

津山市立学校食育センター
令和2年2月号



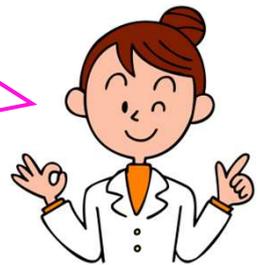
2月3日は節分

今年の恵方【西南西】



節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前の日で、季節を分ける変わり目のことをいいます。四季の移り変わりを分ける節分は年に4度あり、そのうち旧暦で一年の始まりとされる「立春」は、災いの無い年になるようにと願いを込めて豆をまき、歳の数だけ豆を食べて邪気（鬼）を払いまします。他にも、鬼が来ないように、焼いたいわしの頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったり、歳徳神（幸せの神様）がいる方角（恵方）に向けて巻き寿司を食べたりする習慣もあります。

2月の献立には、炒り大豆の入った豆わかめごはん（節分献立）のほか、豆腐、厚揚げ、油揚げなど、たくさん大豆製品を使っています。
給食を食べながら見つけてね♪
図書室で「暦」について調べたり、節分の本を探してみるのも良いですね♪



みなさん「恵方巻き」を知っていますか？
恵方巻き（巻き寿司）を食べるときは、恵方に向いてだまって丸かぶりするのがルールだそうです。

その理由は諸説ありますが、「福を巻き込んだ巻き寿司」を「縁を切らない」「運が逃げない」よう

に願いを込めているのだとか。そんな縁起物の恵方巻きも、売れ残りがたくさん捨てられ、食品ロスが問題になっています。

今年は食べる分だけおうちで作ってみてはどうですか？



大豆博士になるう！〇×クイズ



大豆についてのクイズです。
〇か×かで答えましょう。

こたえ

- Q1=×(落花生をまく地域もある。)
- Q2=×(大豆は枝豆が熟して乾燥したものだ。)
- Q3=○(大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多い。)
- Q4=×(大豆の自給率はわずか7%[平成28年度]で、ほとんどが海外から輸入されている。)
- Q5=○(ほかに、大豆を使った調味料には「みそ」がある。)



Q1 節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。

Q2 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。

Q3 大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。

Q4 日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。

Q5 大豆と小麦、塩、麹から、しょうゆが作られる。

大豆?

ピーナツ?

たんぱく質?

大豆?

大豆 小麦 塩 麹