

2月給食だより



まいにちさむひ きつ
毎日 寒い日が続きます。かせなどひかないように気を付けましょう。
こんげつ せつぶん しょうかい
今月 は、節分 にまつわるおはなしをご紹介します。



がつ まめ おに お はら せつぶん きょうじ せつぶん きせつ わ ひ
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日といみ りっしゅん りっか りっしゅう りつとう ぜんじつ さ ねん かい
いう意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、むかし ひと りっしゅん ねん はじ かんが ぜんじつ せつぶん とくべつ きょうじ
昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事としてげんたい つた
て現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



きせつ か め たいちょう くす ひと おお おも むかし ひと
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを
おに じゃき しわざ かんが わざわ えきびょう おに お はら こう
「鬼（邪気）の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸
ふく まね ふうしゅう おに そと ふく うち か ごえ おこな まめ まめ つか
福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使
まめつ おに せつ だいす まめ ま
われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔
め おに め い せつ まめ あと しぶん ねんれい
目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の
かす ねんれい こまめ た けんこう ねが ふうしゅう まめ だいす
数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほ
らつかせい つか ちいき
か、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識



だいす からだ しつ おお ふく
大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むこ
はだけ にく よ にまめ りょうり
とから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理
つか しょくひん かこう に
に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日
ほんじん しょくたく か たもの
本人の食卓に欠かせない食べ物です。



大豆からできるもの



柊鰯 (ひいらぎいわし)

この絵は何でしょう？
これは、節分の日に家の戸に立てて鬼を追い払うものです。柊の枝に
いわしの頭が刺してあります。
「柊鰯（ひいらぎいわし）」といいます。
いわしは焼く時にたくさん煙が出て、においも強いので、鬼が
嫌がります。
そして柊の葉はトゲトゲしていて鬼を刺してくれます。
だから、鬼が家に入れないように防いでくれるのです。
いわしを塩焼きにしてから頭を取り、柊に刺して作ります。

いわしは漢字では魚偏に弱いと書きます。
弱い書くのは、いわしの鮮度がすぐに落ちて傷みやすい
魚だからです。
この絵のいわしは「マイワシ」です。
いわしは日本で一番多くとれる魚ですが、その中でも
「マイワシ」が一番多くとれます。給食で出るいわしも
「マイワシ」です。
「マイワシ」の旬は秋ごろでしたが、最近はいろいろな
地域でとれるようになったので、秋以外の季節でもおいし
い「マイワシ」がとれるようになりました。
また、「しらす」や「アンチョビ」もいわしを加工したも
ので、「カタクチイワシ」を使っています。「アンチョビ」
は「カタクチイワシ」をオリーブオイルと塩に漬けたもの
で、ヨーロッパでよく食べられています。

