



おうちの人
といっしょ
によもう!

むっちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

No. 9

2025年1月31日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエグリバティ

年中行事に 欠かせない

大豆のおはなし

明日から2月です。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、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現代に伝わっています。今年は2月3日が立春なので、2月2日が節分の日となります。



なぜ、節分に豆をまくの？



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「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「豆をいる=魔目(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か、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、のどに詰ませやすいものなので、気を付けて食べるようにしてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日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



冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
横の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 ○ ○ ○ ○ ときの医者いらず

[○ ○ ○ ○ は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。]

Q2 ○ ○ は ○ ○ 屋

[○ ○ はだれでもつくことができるが、○ ○ 屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。]

Q3 寒 ○ ○ 寒ぼら寒かれい

[さむい時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。]

Q4 煎り ○ ○ に花が咲く

[節分に使う ○ ○ は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのとえ。]

Q5 羹に懲りて ○ ○ ○ を吹く

[羹（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい ○ ○ ○ を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのとえ。]



ヒント



ヒント Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶりの(鰯) Q4=まめ(豆)

Q5=なます(鱺)・・・酢の物のこと

～ごはんがすすむおいしいスープです。～

キムチスープ煮

【材料】(4人分)

豚肉(こま切れ)	80g
あさり(水煮)	50g
豆腐	80g
にんじん	50g
にら	30g
白菜	150g
大根	130g
ぶなしめじ	60g
白菜キムチ	80g
ミックスみそ	大さじ1
中華スープ	2g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

【作り方】

- ①豆腐は2cmの角切り、にんじん、大根はいちょう切り、にらは3cm、白菜は1cm幅に切る。ぶなしめじは石突をとり、ほぐす。
- ②鍋に水を200mL入れて火にかけ、豚肉を入れる。肉の色が変わったら、にんじん、大根、白菜、ぶなしめじを順に入れ火を通す。
- ③野菜が煮えたら、Aの調味料とあさり、豆腐、キムチを加えてさらに煮込む。
- ④最後ににらを加えてひと煮立させたら出来上がり。

辛いのが苦手な場合は、辛みの少ないキムチを選ぶとおいしく食べられます。

