



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 か 欠かせない

大豆のおはなし

あしたから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。

