

2月給食だより 福

暦の上ではもう春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。新型コロナウイルスやインフルエンザが猛威をふるっていますが、手洗い・うがいに心がけ、バランスのよい食事、十分な睡眠で免疫力を高めるようにしましょう。



せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

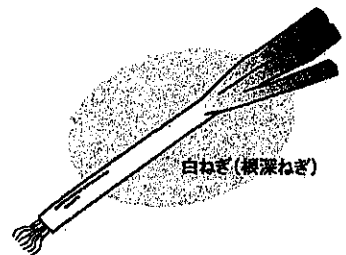
ふぐ汁(9日)



ふぐの水揚げは下関市が全国的にも有名です。ふぐは「福をよぶ」という意味からふぐともよばれます。2月9日が「ふぐの日」といわれるように、今が旬のおいしい魚です。ふぐは、縄文時代の貝塚から、たくさんのふぐの骨が発掘されたことから、古くから食べられていたようです。ふぐ中毒を防ぐために、江戸時代や明治時代の初めまで、ふぐ食は禁止されていました。その後、伊藤博文が下関でふぐを食べ、その味に感嘆したことで、ふぐ食が解禁されました。給食では9日を予定しています。お楽しみに！！

ねぎ

麺類などの薬味や、冬の鍋物に欠かせない香味野菜。全国各地にさまざまな種類のねぎがありますが、大きく分けて、東日本では白い部分が多い「白ねぎ（根深ねぎ）」を、西日本では緑色の部分が多い「青ねぎ（葉ねぎ）」が利用されてきました。白い部分は葉が重なって筒状になったもので、日光にあたらないように土をかぶせて栽培します。そのほか、青ねぎを若いうちに収穫した「小ねぎ」、ねぎとたまねぎの雑種である「わけぎ」などの種類もあります。ねぎ特有の香りは「硫化アリル」の一種である「アリシン」という成分によるもので、殺菌作用や食欲増進効果のほか、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。また、緑色部分にはβカロテンが豊富に含まれ、青ねぎは緑黄色野菜に分類されます。カルシウムや鉄、ビタミンCなども多く含まれますので、白ねぎの緑色部分も捨てずに活用するのがお勧めです。



白ねぎ(根深ねぎ)



青ねぎ(葉ねぎ)