



2月食育たより

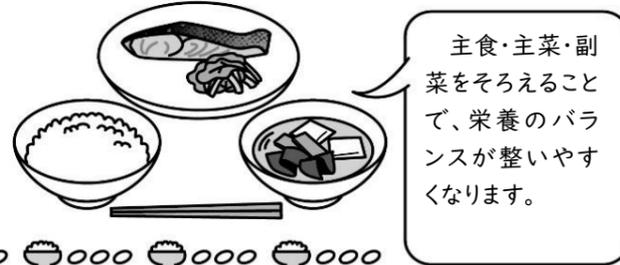
西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼びこみましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを！

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



2月9日は「ふくの日」

ふくは、大きく見せるために体をふくらませて、相手を驚かせ身を守るよ！

下関ではふぐのことを「ふく」と呼びます。幸福の福にあやかって、縁起がよいということから、このように呼ばれるようになりました。また、ふぐは不遇（ふこ）という悪いことに会うという意味の言葉に似ているので、「ふぐ」とは呼ばないようです。

「ふく」の語呂合わせから、2月9日を「ふくの日」としています。9日の給食には、真ふぐを使った「ふく鍋」が出ます。

袋の中をのぞいてみよう！



天然のふぐの取引量が日本一のふく専門の市場が下関市彦島の南風泊（はえどまり）にあります。ふぐは、「袋競り」という方法で取引されます。売る人と買う人が、「ええか、ええか」の声かけとともに、お互いに筒状の袋の中に手を入れて、売る人の指を買う人が握ることで値段を付けます。

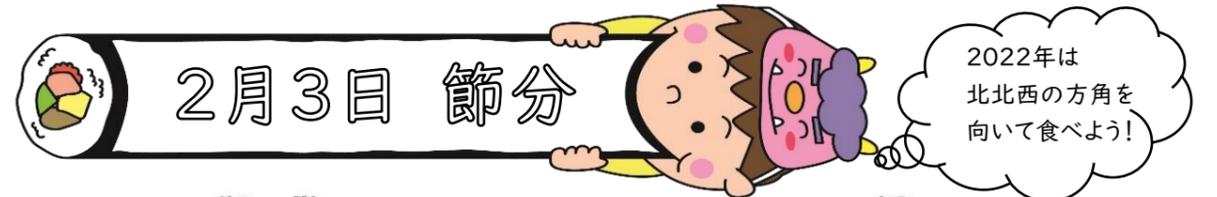
ふぐの種類

ふぐの種類は数多くありますが、最も普通に食用とされているものは、真ふぐ、とらふぐ、しょうさいふぐで、さばふぐ、しまふぐなども食べられます。とらふぐは、大きさ、味ともにふぐ類の中でも最上級品です。

今年のふぐの最高値は、1キロあたり1万7000円で去年より2000円高く競り落とされたよ！



「とら」年で「ふく」をよぶ！



2月3日 節分

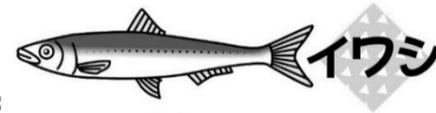
2022年は北北西の方角を向いて食べよう！

節分にまつわる食べ物



大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて、一年の健康や無事を祈ります。



イワシ



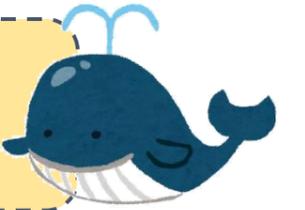
ヒイラギの枝に、焼いたいわしの頭を刺した「ヤイカガシ（ヒイラギイワシ）」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたいわしを食べる地域もあります。



恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方（年神様のいる縁起の良い方角）をむいて、無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされています。

山口県では、節分などの行事にくじら料理を食べる習慣があります。これは、この日に大きいものを食べると縁起がよいと言われていて、「大きな幸せ」や、「大きく元気な子に成長」してほしい、「心や志を大きく」という新しい1年をよい年にと願うことからです。



大豆のほかにたくさんあるよ！

いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

<p>大豆</p> <p>大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。</p>	<p>あずき</p> <p>お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。</p>	<p>いんげん豆</p> <p>いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。</p>
<p>レンズ豆</p> <p>平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。</p>	<p>えんどう</p> <p>青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。</p>	<p>ひよこ豆</p> <p>形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。</p>