

2月 食育だより

令和3年1月28日 川南小学校



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。

今年の節分は 2月2日！

節分は例年2月3日ですが、今年は暦のずれの影響で1日早まり明治30年以来124年ぶりに2月2日となる珍しい年です。

現代は国立天文台の観測によって「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。そのため、立春が動けば、節分の日も変わります。

節分は、来年は2月3日に戻りますが、2025年から4年ごとに再び2月2日になり、2057年と2058年は2年連続で2月2日になるなど、節分の日が2月2日になる頻度が高まるそうです。



豆まき

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。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



宮崎県では、大豆の代わりに落花生（ピーナッツ）を殻付きのまままく家庭が多いですね。全国では、他にも北海道、東北地方、信越地方、鹿児島県で落花生をまくようです。

全国落花生協会によると、節分に落花生をまく家庭が多くなったのは、昭和30年から40年代頃で、「拾って食べるのに衛生的だから」とか「大きくて拾いやすいから」というのが理由だそうです。

豆まきに使うのが大豆でも落花生でも、1年の幸せを祈ることに変わりはありません。このような昔からの習わしを大切にしていきたいですね。



大豆から できる食べ物

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



今月の川南町の食べ物 その1～バナナ

バナナの栽培は、2018年から始まりました。完全無農薬で、皮まで食べても安全ということで、テレビなどでも取り上げられていましたね。

今回、2月1日に中学校、17日に小学校の給食に登場します。川南町で栽培されているバナナは、一般に流通している「キャベンディッシュ」ではなく、それよりも少し小ぶりな「グロスマミッセル」という品種だそうです。収穫後、室温16度から17度の室で1週間ほど熟し、糖度を22度くらいになったら出荷するそうです。

今月の川南町の食べ物 その2～きんかん

きんかんは、ヒメタチバナともいい、中国が原産の果実です。夏から秋にかけて白い花を咲かせ、秋の終わりに丸い小さな実をつけます。冬が旬で、1月中旬から3月初めにたくさんとれます。皮に傷がなく、全体的にふっくら丸く、オレンジ色の濃いものがおいしいでしょう。原産地は中国とされています。

皮ごと食べられ、柔らかい苦みと甘みがおいしい果実です。皮には、かぜを予防するといわれているビタミンCや骨や歯のもとになるカルシウムがたくさん含まれています。

宮崎県は、きんかんの生産量全国1位です。その生産量は、ダントツトップ。全国の約7割を生産しています。「たまたま」「たまたまエクセレント」というブランドは、全国でも有名です。2月16日にきんかん「たまたま」が給食に出ます。