

2月給食だより

高崎学校給食センター

ねん ちゅう ぎょう し
年中行事に
か 欠かせない

だい す あすき
大豆と小豆のおはなし

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。



なぜ、節分に豆をまくの?



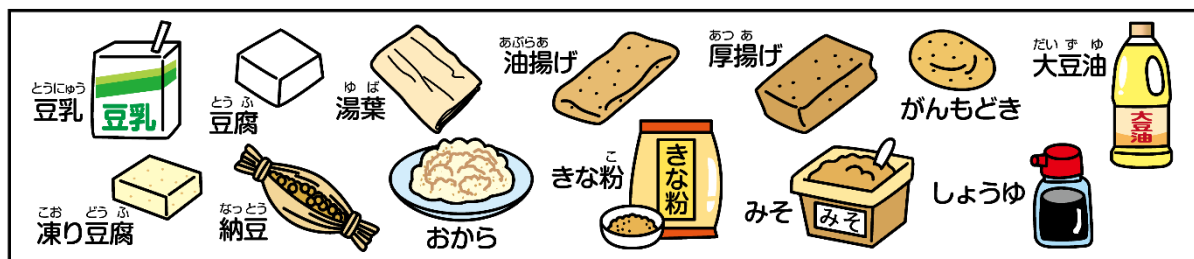
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いったん大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

だい す まめ ち しき
大豆の“豆”知識

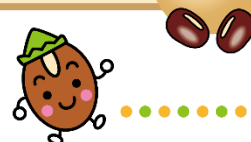


大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



あすき まめ ち しき
小豆の“豆”知識



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いのときに取り入れてきました。

ねん ちゅう ぎょう し あすき りょう り
年中行事と小豆料理

かがみびら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひ がん お彼岸	しち ご さん 七五三	ことよう か ことや八日	とう じ 冬至
しるこ お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せき はん 赤飯	おこし汁	いとこ煮

こめ あずき たきこ
米と小豆を炊込んだもの

やさしい 野菜たっぷりのみそ汁

やさしい あずき に
野菜などと小豆を煮たもの