

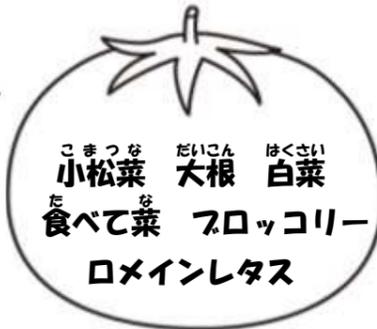
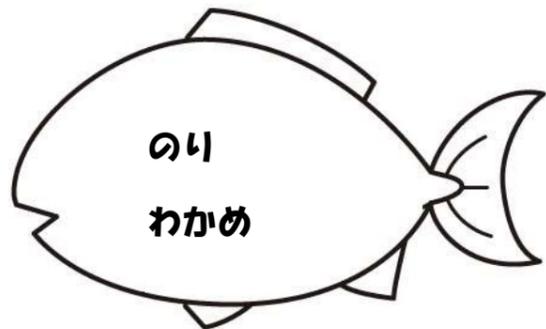


# 食育だより 2月号



暦の上では春を迎える2月ですが、実際には気温が低く、体調管理が難しい時期です。寒い時期でも、子どもたちは、朝から勉強、運動を元気にがんばっています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3度の食事をしっかりと、夜更かしをせず十分な睡眠と休養を確保して、体調をくずさないように気をつけましょう。

## 旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



## 1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

2月は長崎県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

### ながさきけん きょうどりょうり とくさんぶつ ~長崎県の郷土料理・特産物~

#### きょうどりょうり 郷土料理



郷土料理の『血うどん』は、1899(明治32)年に「ちゃんぽん」を考案した中華料理店の店主が、汁なしのちゃんぽんとして作ったものです。当初から伝わる血うどんは、ちゃんぽんと同じ太い麺を使った焼きちゃんぽんで、スープがなく、皿で出されたことで多くの驚きを誘い、そこから名付けられたものと言われています。さらに、太麺の血うどんを簡単に作るために、パリパリに揚げた細麺の血うどんが生まれたという説もあります。

#### とくさんぶつ 特産物



長崎県は、九州の北西部に位置し、三方を海に囲まれ、離島の数は全国第1位です。変化に富んだ地形を生かし、じゃがいもやアスパラガス、いちご、みかんなどの農産物が生産されています。また、複雑な入り江や潮流が絶好の漁場を生み、漁獲量・漁獲できる魚種ともに、全国上位で、年間を通じて四季折々の魚を数多く食べることができます。ひじきの産地としても有名です。国内産ひじきは、ほぼ100%天然物で、厳しい環境のもとで育つので、コシが強く表面がツヤツヤしているのが特徴です。  
長崎県にちなんだ給食は、7日(金)に登場します。お楽しみに!

## 2 ぎょうじょく だいず あずき 行事食と大豆・小豆について知ろう

### 年中行事に 欠かせない 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?

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。



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。

### 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



### 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際に取り入れてきました。



### 年中行事と小豆料理

鏡開き	小正月	お彼岸	七五三	事八日	冬至
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	おこ汁	いとこ煮