

2月給食だより



東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

ねん ちゅう ぎょう じ
年中行事に
か 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？



鬼は外、福は内。季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多と思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考え、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。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもの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。

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。



※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【学校給食 2025年1月号】、いらすとや

2月の献立から料理を紹介

* 煎り豆ごはん *



【材料 5人分】

- こめ 米 350g (2と1/3合)
- い 煎り大豆 (乾燥) 25g
- にんじん 人参 (干切り) 50g (中1/3本)
- まいたけ 舞茸 (小房にする) 50g (1/2パック)

- しょうゆ 大さじ2/3杯
- せいしゆ 清酒 大さじ2/3杯
- だし昆布 少々

【作り方】

- ①米を研いで、米重量の1.3倍量の水を入れる。
(炊飯器の規定量でOK→2合分作るのであれば2合の線まで)
- ②①に切った人参と舞茸、煎り大豆、調味料を入れる。
- ③炊き込みモード又は通常炊飯で炊飯する。
- ④③が炊けたら昆布を取り出して、混ぜて完成。

* 煎り大豆とは乾煎りした大豆のことで、香ばしい香りがするのが特徴です。節分には豆を食べる文化があり、給食では大豆を炊き込みご飯にした『煎り豆ごはん』を2月3日(月)に提供します。