



# 給食だより

文京区立文林中学校

平成 30 年 2 月 1 日



2月3日は、節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌<sup>ものい</sup>み（神様を迎えるために、ある一定期間、飲食などを慎み、心身を清浄に正すという行為のこと）をして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」の声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いを払う意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

春といっても、まだまだ寒さ厳しい日が続きます。風邪をひかないようにバランスのよい食事を心掛け、鬼と一緒に風邪のウィルスも追い払いましょう。



## ～小さいけれど栄養がギュッとつまんだ大豆～



大豆は、日本の食生活において欠かせない食材の一つです。このほかにも日本固有の食材である豆腐や油揚げ、納豆、きな粉、みそやしょうゆなど大豆から作られる加工品がたくさんあります。

大豆には、良質なたんぱく質が多く30%も含んでいます。牛ヒレ肉では21%、とりささみでは23%ですから、大豆は大変高たんぱくな食品です。そのため、「畑の肉」とも言われています。

たんぱく質の他にも、脂質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄なども豊富に含まれ、バランスがよく、栄養価の優れた食品です。

