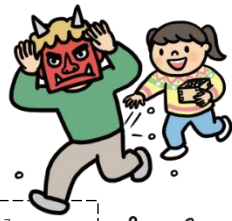


# 2月3日は節分です



# せつぶん 節分

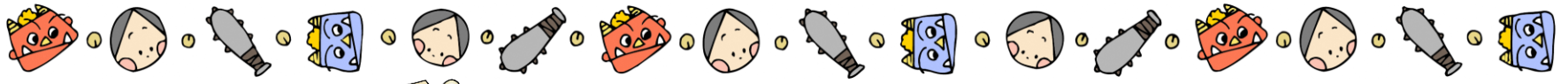
# だいず 大豆



「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から温かい春になる「立春」の前日の節分が新しい年の初めの節目としてとくに大事にされてきました。現在では2月の節分が行事として親しまれています。

節分に煎った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためと言われています。これは豆(大豆)は「魔を滅するもの」という中国の習俗が伝わったものとされ、無病息災を祈る意味があります。

また、豆まきのあと「福豆」を自分の年齢の1つ多く(数え年)食べると、身体が丈夫になり、風邪をひかず元気に過ごせるといわれています。



## 煎り大豆の作り方



- 大豆を軽く洗い、一晩水につけてもどす。(急ぎの時は熱湯に2時間ほどつけてもよいです。)
- ざるにあげて、1時間以上水を切る。
- フライパンに入れ、強火でゆすりながら煎る。
- パチパチ音がしだしたら、火を弱め、ゆすりながら20分ほど煎る。
- 色がつくように再度強火で煎る。
- 皿に盛って冷ますと出来上がり。



☆日を置いて食べるときは、フライパンで1分加熱するとまたさっくり感がもどりおいしくなります。

## 余ったらアレンジして食べよう!

### ☆カリカリサラダ☆



#### 【材料4人分】

- 水菜 2株
- ミニトマト 4個
- レタス 2枚
- いり豆 20g
- ちりめんじゃこ 10g

- 梅干し 1個
- ごま油 大さじ1/2
- サラダ油 大さじ1
- ポン酢 大さじ1
- さとう 小さじ1/2

#### 【作り方】

- 水菜は根元を落とし5cm幅に、ミニトマトは半分に切る。
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 梅干しは種を取り、包丁でたたいて梅肉を作る。
- いり豆はチャック式ビニール袋に入れ、くだく。(麺棒やすりこぎ、フライパンなどを使ってたたく)
- フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、④とちりめんじゃこを加えてきつね色になるまで炒めたら、火から下ろし粗熱をとる。
- ボウルに③、★の材料を混ぜ合わせる。
- お皿に①と②を盛り、⑤をふりかけ、⑥をかければ出来上がり!

## まくだけじゃもったいない!

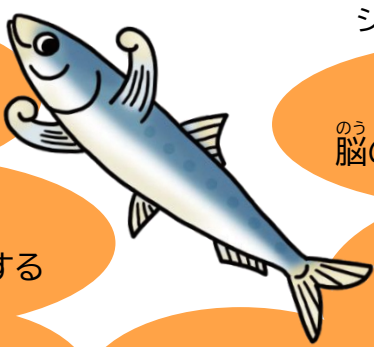
### 食べてとろう 大豆の栄養



豆(大豆)には、栄養がたくさん含まれているよ!  
豆に多いたんぱく質は、体をつくるもとになるよ。ほかにも、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など、体によい栄養素が多くふくまれているんだよ。

# せつぶん 節分 と イワシ

西日本を中心に、節分にイワシを食べる習慣があります。私たちの体によい働きをする栄養素をイワシはたくさんふくんでいます。



**たんぱく質**  
丈夫な体をつくる

**EPA**  
血液をさらさらにする

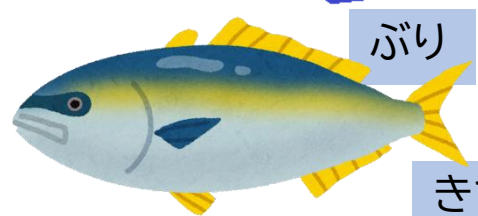
**鉄**  
血液をつくる

**カルシウム**  
骨や歯をつくる

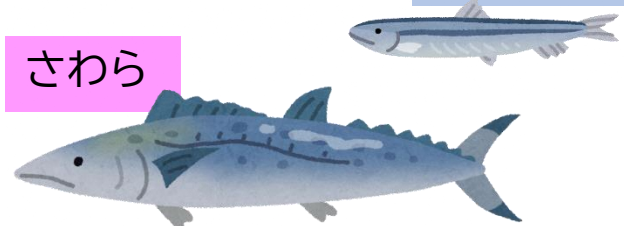
**ディーエイチー DHA**  
脳の働きをよくする

**ビタミンD**  
カルシウムの働きや免疫力がUP!

## お魚いろいろ! 給食に登場する冬~春の魚



きびなご



さわら