



# 給食だより 2月

2月に入るとすぐに立春を迎えて暦の上では春を迎えます。日本では、昔から春は一年の始まりで大晦日のように大切に思われてきました。今では春とは思えない寒い日もある2月ですが、気持ちを改めて学年末の締めにとりかかりましょう。

## ○今年の節分は2月2日！

節分と言えば2月3日が固定だと思っていませんでしたか？節分は、立春の前日と決まっています。今年は立春が2月3日なので、節分はその前日である2月2日です。2日になったのはなんと124年ぶりだそうです。来年は3日に戻るそうですが、2025年にはまた2日になるそうですよ。

### □ 恵方巻きを食べる方向が決まっているのは何故？

そもそも恵方とは何か知っていますか？幸運や金運などを司る歳徳神（としとくじん）という神様が居るとされる方角のことです。暦の上で居る方角が毎年決まっていて、その方角で行うことは何事も吉とされています。また、しゃべると運が逃げてしまうとされていて黙々と願い事をしながら食べる風習が一般的です。地域によっては、目を閉じて食べたり笑いながら食べるという風習もあるそうです。



#### 今年の方角は、南南東！！

福を巻き込むことから巻き寿司を、縁が切れたり福が途切れないように一本そのまま食べます。七福神にあやかって、七種類の具が入ったものが望ましいとも言われています。また、巻き寿司を鬼の金棒に見立てて退治するという説もあるそうです。

### □ 節分に豆をまいたり食べるのは何故？

立春の前日に一年の悪いもの＝鬼を豆を投げることで追い払い、新しい一年に幸福を呼び込むために豆まきをします。

また、豆まきで使う豆を食べるのは福を取り込んで一年間健康に過ごせるように願いが込められています。節分で使われる豆は「福豆」と呼ばれていて、まいた豆から芽が出ることは縁起の悪いものとされているので、煎った豆を使います。



## ○大豆タンパク質のここがすごい

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。では、なぜ「畑の肉」と呼ばれるのでしょうか？

### □ タンパク質の栄養価が満点！

含まれるタンパク質のバランスの良さを評価する値で、アミノ酸スコアというものがあります。アミノ酸に、体内で合成できるもの（非必須アミノ酸）と合成できないもの（必須アミノ酸）の二種類あります。この二種類のバランスが良いほど、アミノ酸スコアは100に近づいていきます。そして、この値が大豆は肉と同じ100点です。そのため、「畑の肉」と呼ばれ良質なタンパク質が含まれていると言われています。



### ～大豆メモ～

ちなみに、大豆と枝豆の違いは知っていますか？色が違うだけで見た目はよく似ていますよね。実は大豆も枝豆も同じ種子からできていて、収穫時期が違うだけです。先に収穫されるのは枝豆です。大豆とは違って豆類ではなく、野菜類に属しています。