

2月 食育だより

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

大豆「大豆」

大豆・大豆製品は、私たちの食生活になじみの深い食べ物です。大豆は、「大いなる豆」の意味から名付けられたとされています。「大いなる」とは、偉大な、立派な、という意味です。

大豆と日本の伝統的行事

日本では昔から、主要な穀物を「五穀」と呼び、収穫の秋には「五穀豊穡」を祈る行事が行われています。五穀のひとつである大豆は、日本の伝統的な行事とも深い関わりがあります。

節分（2月）

立春の前日に炒った大豆をまいて一年間の邪気を払い、年の数だけ大豆を食べます。

豆は、当て字で「魔滅（まめ）」とも使われるように、災いや病気などの魔を滅ぼす力があると考えられています。

おせち料理（1月）

「今年もまめ（豆）に暮らせませうに」という願いを込めて黒豆を食べます。

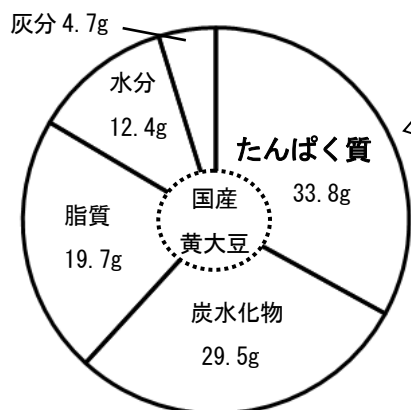
豆名月（秋）

旧暦9月13日に枝豆を供えることから、この日の月を「豆名月」と呼び、丸い豆を月に例えて自然の恵みに感謝します。

栄養たっぷりの大豆は「畑の肉」

大豆は、肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから、日本やドイツで「畑の肉」、アメリカでは「大地の黄金」と呼ばれています。また、日本人に不足しがちな食物繊維、カルシウムや疲労回復に役立つビタミンB群も豊富に含まれています。

【大豆（乾燥）100g 中の栄養成分】



大豆に含まれるたんぱく質は、体内で作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含む、良質のたんぱく質です。

【各食品 100g 中のたんぱく質量】



（日本食品標準成分表 2020年版（八訂）より）
ご感想、ご意見をお寄せください。 松山市のホームページ

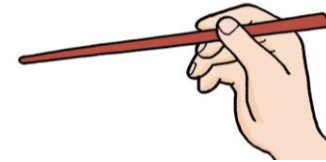
はしを使う文化の国 日本

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。日本では、飛鳥時代に遣隋使が中国の文化を持ち帰り、その中のはし文化を聖徳太子が取り入れたことから、はしが広まったと言われています。

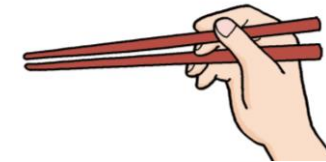
現在世界では、手で直接食べる「手食」、はしを使う「箸食」、ナイフ、フォーク、スプーンを使う「ナイフ食」の三大食事方法があります。はしを使うアジアの国の中でも、はしだけを使って食事をするのは、日本のみと言われています。

正しいはしの持ち方

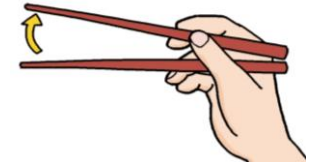
はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなどいろいろな使い方ができます。正しい持ち方や使い方を身につけましょう。



① 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持つ。



② 下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。はし先はそろえる。



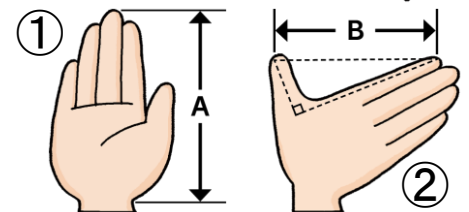
③ 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かす。

はしの長さをチェックしてみよう

成長によって、自分に合うはしの長さが変わります。自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを確認してみましょう。

はしの長さの計算方法（cm）

- ① A（手首から中指の先までの長さ）×1.2
- ② B（親指と人差し指を直角に広げた長さ）×1.5
- ※①と②のどちらで計算しても構いません。



今月のこんだて紹介

さわらのから揚げ

【材料】（小学校中学年4人分量）

- | | |
|---------|------|
| さわら角切り | 180g |
| しょうが | 1片 |
| うす口しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 揚げ油 | 適量 |

【作り方】

- ① しょうがは、すりおろす。
- ② さわら角切りに①と調味料Aで下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をつけて揚げる。

さわらは漢字で『鱈』と書きます。
瀬戸内の海に春を告げます。

