

給食通信

節分と大豆の栄養パワー

「節分とは」

節分とは「季節を分ける」とますいう意味があり。立春・立夏・立秋・立冬と一年に4回あり、この春夏秋冬それぞれが始まる前日のことを指します。

室町時代ごろには冬から春になる時期を一年の境目とし、立春は新年を迎えるのと同じくらい大事な日として特に重要視され、現在では立春の前日を「節分」と言います。

節分の豆まきは中国から伝わってきた風習で、季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、この邪気を追い払う儀式として行われています。

「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、これからの一年間の無病息災を願います。

「大豆のパワー」

体に良い成分がいっぱい

大豆には、たんぱく質・炭水化物・脂質という3大栄養素や食物繊維、ビタミンB₁・B₂などの栄養素が豊富に含まれています。

その他にも、生活習慣病を予防する働きのあるサポニンやレシチンも含まれています。

骨粗しょう症の予防効果が期待されるイソフラボンなどの有効成分も含まれています。また、交通が発達していなかった時代には『畑の肉』などと呼ばれ、貴重なたんぱく源として重宝されていました。



福豆

豆まきで使用される豆は、五穀の中でも穀霊(こくれい)が宿ると言われる大豆です。豆が「魔滅(まめ)」、豆を煎るで「魔の目を射る」ことに通じるため、煎った大豆を「福豆」と言います。

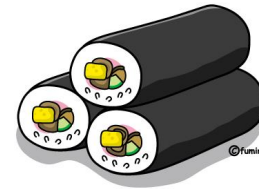


恵方巻き

恵方巻きの「恵方」とは、その年の福を司る神様である歳徳神(としとくじん)のいる方向の事を指します。

恵方を向いて太巻きを丸ごと食べることで無病息災や商売繁盛の運を一気にいただくという意义があります。

2019年の恵方は『東北東』です。



柊翳(ひいらぎいわし)

鬼は翳の生臭い臭いと、柊の痛いトゲが苦手とされています。そこで翳の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝に刺し、それを玄関に飾って鬼が入ってこないようにする風習があります。

