

食育便り



1月19日 港区立朝日中学校



大鍋に 煮くずれ甘き かぶらかな (河東 ^{かわひがし} 碧梧桐 ^{へきごとう} 句)

湯気を出しながらグツグツ音を立てて煮込んだ蕪（かぶ）。
寒い季節は湯気も美味しさを引き出してくれますね。

1月19日(木)「食育の日」 昼休み放送(平成23年度 第9回)

今日は2月3日の節分にちなんだ豆の話です。

節分とは「季節を分ける」ことを意味し、^{りっしゅん}立春・^{りっか}立夏・^{りっしゅう}立秋・^{りっとう}立冬それぞれの前日を指します。中でも、「立春」は新年の始まりの日になります。そこで大晦日にあたる節分がもっとも重要視され、「鬼は外、福は内」と豆まきをして邪気をはらい、新年を迎える準備をしました。

豆まきの豆は炒り大豆^{だいず}を使い、1年の厄除^{やくよ}けの願いを込めて年の数だけ食べる風習が残っています。

大豆を使うのは、鬼の目を打つ”魔目（まめ）”、鬼を退治する”魔滅（まめ）”に通じるとか、マメに働くといった語呂合わせから来ていると言われています。

また大豆を炒って使うのは、拾い忘れた豆から芽が出るのは縁起^{えんぎ}が悪いとされるからです。



近年の研究では、植物は動物が合成できない様々な化合物（ファイトケミカルズ（phyto はラテン語で植物の意味））を作り出すことが分かってきました。大豆もガン細胞増殖^{よくせい}抑制作用がある大豆イソフラボンをはじめ、大豆たんぱく質や大豆サポニンなど、大豆にしか含まれない機能性成分が詰まっています。

昔の人は有効成分が何か分からなくても、大豆には豊富な栄養が含まれていると分かっていたのかもしれませんが。

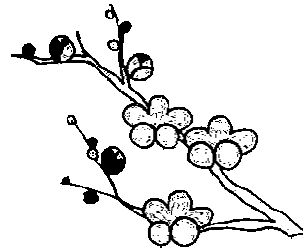
日頃は炒り大豆を食べることはあまり無いかもしれませんが、日本古来からの豆まきの意味を知り、味を確かめてみる機会にしてください。

季節にちなんだうんちく、あれこれ

1年を24に分けて季節の移り変わりをあらわしたものを二十四節気にじゅうしせつきといいます。立春もこの中のひとつです。全部を並べると次のとおりです。全部読めますか？

二十四節気一覧

春：立春 雨水 啓蟄 春分 清明 穀雨
夏：立夏 小満 芒種 夏至 小暑 大暑
秋：立秋 処暑 白露 秋分 寒露 霜降
冬：立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒



1ヶ月に2つずつ（毎月的前半が正節、後半が中気）、1年間で24に分かれるので二十四節気となります。

二十四節気に似たものに『雑節（ざっせつ）』があります。

雑節は、年の初めをあらわす立春を起点にして何日目にあたる日か、それによってはちじゅう八夜、にひゃくとおが二百十日、ひがん土用の入り、彼岸の入りなどがあります。節分はその雑節の仲間です。



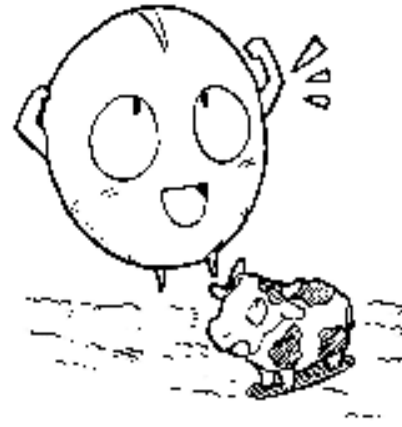
立春は毎年同じ日とは限らない、節分も…

立春は天文学的には、太陽が天球上の黄経315度の点を通過するときなので、毎年同じ日が立春になるとは限りません。

東京天文台の観測を元に、2月1日に官報で次の年の春分の日など二十四節気を発表します。来年の暦はそれを基に作ります。

また、この日以降はじめて吹く強い南風を「春一番」といいます。

大豆 だいず



こうりつおつ 高血圧予防

大豆に含まれる脂肪酸は必須脂肪酸のリノール酸が多く、これが動物性脂肪のとりすぎで血管のかべに沈着するコレステロールを除く作用があります。

そのため高血圧の予防効果を発揮するといわれています。

畑の肉

明治6年、ウィーンの万国博覧会に日本や中国が出品した大豆をオーストラリアのハーベルランド博士が「畑の肉」とであると絶賛したそうです。

肉がじゅうぶんに食べられなかった時代の大切な栄養源で、大豆にはたん白質がほぼ35パーセントもあり、肉に近い良質のものです。

糖質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンも多く含み、とくに脂質はからだによいものです。

全国学校給食週間

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは、戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再開したことを記念してはじまりました。（数年後、冬休みの関係から1月24日からになりました）。

現在は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高めることを目的としています。



立春/りっしゅん 雨水/うすい 啓蟄/けいちつ 春分/しゅんぶん 清明/せいめい 穀雨/こくう
立夏/りっか 小満/しょうまん 芒種/ぼうしゅ 夏至/げし 小暑/しょうしょ 大暑/たいしょ
立秋/りっしゅう 処暑/しょしょ 白露/はくろ 秋分/しゅうぶん 寒露/かんろ 霜降/そうこう
立冬/りっとう 小雪/しょうせつ 大雪/たいせつ 冬至/とうじ 小寒/しょうかん 大寒/だいかん