

# 食育だより



令和3年  
2月号

(毎月19日は食育の日です。HPのレシピ更新予定日です★)

銚南町給食センター

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ『立春』、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか。

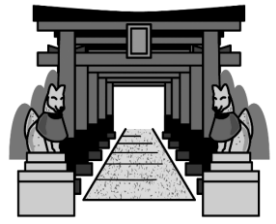
冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

### 水分補給のタイミング



## 東西で違う？ いなりずし

2月最初の午の日を『初午』といい、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷とは、もともと『稲成り』からきた言葉で、農耕の神様のことです。初午には、神様のつかいであるキツネの好物の油揚げやいなりずしをお供えし、五穀豊穰、商売繁盛、家内安全などを祈ります。



2021年の初午は2月3日です。ちなみに、一般社団法人全日本いなり寿司協会では、毎年2月11日を「初午いなりの日」と定めています。

関東地方

俵形（米俵の形）  
+ 白いずし飯

関西地方

三角形（キツネの耳の形）  
+ 五目ずし

いなりずしは、地域によって形や味が異なります。また、『しのだずし・きつねずし・おいなりさん・あぶらげずし』などいろいろな呼び方があります。

## 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質が多く、『畑の肉』とも呼ばれています。

## まめまめクイズと線でつながろう！

左側は、乾燥した豆の実物とほぼ同じ大きさの写真です。右側のカードの説明を読んで、線をつないでみましょう。

- 小豆
- ひよこ豆
- レンズ豆
- 大豆
- 花豆
- 白いんげん豆
- 緑豆

- 節分の豆まきといえばコレ。みそやしよ、うゆ、豆腐などいろいろな食べ物に加工される。
- あんこやおしるごなどの原料。お赤飯や小豆がゆにも使われる。赤い色には魔除けの意味も。
- 「手亡」とも呼ぶ。外国ではよく料理に使われるが、日本では「白あん」に使われることが多い。
- 大きな花がたくさん咲くことから名前がついた。紫色に黒い模様がある紫花豆と白一色の白花豆がある。
- 小豆の仲間「青小豆」ともいう。もやしや春雨の原料に使われる。
- くちばしのような突起があり、ひよこのような形をしている。ホクホクとした食感。
- この豆に由来して名づけられたのが、メガネなどに用いられる「レンズ」。水で戻さずに、そのまま料理に使える。

世界には食用としている豆類が70～80種類ほどあるそうです。