



# かみす食育だより 令和8年2月号(122号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上では春の始まりとされる「立春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいをしっかりとし、バランスの良い食事を心がけて寒さを乗り切りましょう。

## 季節のお話 節分

今年の節分は、2月3日(火)です。「節分」とは、季節を分ける節目を意味し、翌日の「立春」から春が始まります。旧暦では立春が1年の始めとされていたことから、節分と言うと立春の前日を指すようになりました。

### 豆まき

昔の人は「まめ=魔滅(まめつ)」とよび、豆まきには、私たちのエネルギー源であり靈力を持つとされる豆で、「病や災い=鬼」を祓い、その豆を食べることで力をいただくという意味がある。北海道や東北などでは、殻付きの落花生を使う地域もある。



### ひいらぎ 柊 いわし

「焼嗅(やいかがし)」など別の呼び方もある。においが強い「いわし」と葉にトゲがある「柊」は鬼が嫌うものとされ、いわしの頭を焼いて柊の枝に刺したものを魔除けとして飾る風習がある。



### 恵方巻き

「恵方」とはその年の歳神(年神)様がいる方向のこと、干支によって決まる。その方向を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で太巻きを丸かじりするのが「恵方巻き」である。



今年の方角は  
「南南東」!

## 〈今月のおすすめの食べもの〉

### ■大豆

大豆は、豆腐や納豆、味噌、醤油、煮豆などに加工され、日本の食卓で昔から親しまれている食材です。大豆は、たんぱく質に富み、私たちにとって必要なアミノ酸20種類が全て含まれています。特に、米に不足しているリジンが多く含まれているため、米と一緒に食べることにより、栄養価の向上が期待されています。



### 大豆の甘辛味噌和え



【材料(4人分)】 1人分あたり エネルギー 88 kcal 食塩相当量 0.6 g

いり大豆 50g いり白ごま 1g

A [みそ 大さじ1 砂糖 大さじ1 はちみつ 小さじ1 みりん 小さじ2  
酒 小さじ2 水 小さじ2]

※豆やナツツ類など、硬くてかみ碎く必要のある食べ物は、5歳以下の子供には与えないで下さい。

### 【作り方】

①Aをフライパンに加え、よく溶いたら火をつける。

弱火でとろとろするまで煮詰め、火を止める。

(冷めると固くなるので、少し緩いと感じるくらいが◎)

②粗熱が取れたら、いり大豆といり白ごまを加えてよく混ぜ合わせる。



節分で余った豆を使ったアレンジレシピです!

ご飯のお供にぴったりなのはもちろんのこと、料理の味付けやトッピングなどにも活用できます。