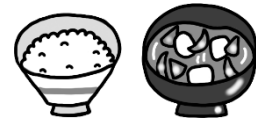
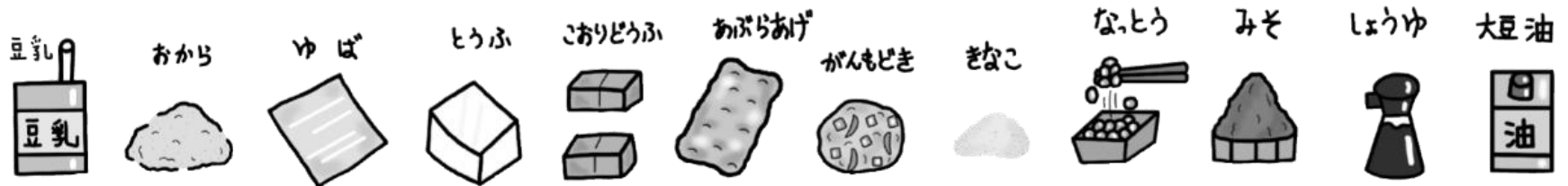


今年2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。

## 大豆と和食



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



### 足りないものを補い合って

「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。

## 正しくはしをもつて 豆を食べよう!

豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体をつくるものになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB<sub>1</sub>、葉酸など体によいさまざまな栄養素も含まれているんだ。



正しくもつと鳥の口ばしのようにはしの先がそろって、じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて下のはしをのせる。

下のはしはおやゆびのねもどではさみうごかさない。

チャレンジ!!

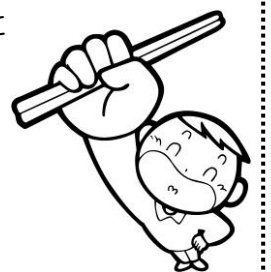
はしを正しく持って豆を1つぶずつつまんで食べよう!

正しいはしの持ち方

食事で使う「箸」と、川にかかる「橋」、もともとは同じ言葉だったという説があります。橋は岸と岸をつなぐ、箸は自然の恵みが詰まった食べ物と人間の口を結ぶ、つまり2つとも「はしわたし」をする道具というのです。

昔の人は、どうやったら箸が上手に使えるか、美しく見えるかを一生懸命考えました。こうして出来上がったのが、今に伝わる持ち方です。この形で持つと、「はさむ」はもちろん「つまむ」「切る」「さく」「割る」「混ぜる」「おさえる」「すくう」、さらには、のりなどを「まく」、魚の皮を「はがす」、骨を「はずす」といった技もできます。

正しい箸の持ち方は、始めはなかなかできないかもしれませんが、毎日練習していくと、その良さも分かり、きっと自分のものにできます。ぜひ正しい持ち方をマスターして、箸を美しく使える人になりましょう。



世界の料理



### 世界の料理～ドイツ連邦共和国～



ライ麦パン、牛乳、アイントプフ、ケーニヒスベルガー・クロプセ、ザワークラウト、ジャーマンポテト

アイントプフは、日本の味噌汁のように、ドイツのごく庶民的な家庭のスープ料理です。「農夫のスープ」という呼び名もあります。ソーセージに、じゃが芋、にんじん、玉ねぎなどを入れて煮込んだもので、コンソメ味やトマト味など、家庭ごとに味が異なるそうです。

ケーニヒスベルガー・クロプセは、東プロイセンの名物料理で、肉団子にホワイトソースをかけた料理です。かつてのプロイセンの王都であった「ケーニヒスベルグ」にちなんでいます。クロプセとは、肉団子という意味です。(ケーニヒスベルグを含む東プロイセン北部は、第2次世界大戦後にソ連領となり、その後、カリニングラードと改名されました。)

ザワークラウトは、ドイツ風のキャベツの漬物です。ソーセージなど、肉料理と一緒に食べる人が多いようです。