

# 食育便り NO.11

令和3年1月29日  
五島市立久賀小中学校  
文責：末留和恵

## 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<sup>しょうぶ からだ</sup>で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体<sup>しょうぶ からだ</sup>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。

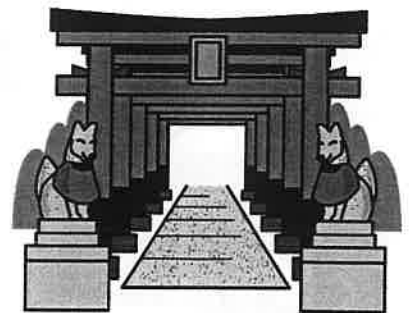
冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 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「いねなり（＝稲生り・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、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを祈ります。



いなりずしは、甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めたもので、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。



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。

<p>関東地方</p> <p>俵形 (米俵の形) + 白いすし飯</p>	<p>関西地方</p> <p>三角形 (キツネの耳の形) + 五目すし</p>
--	---

※諸説あります。



# 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

## 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

## ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

## 大豆からできる食べ物

# 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すことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

