



健康は食から！

けん しょく

# 健食ニュース

2019年度  
第9号  
京都市教育委員会  
令和2年1月発行

中学校給食の栄養士が、  
みなさんが豊富な食体験をして、  
これからの食習慣に生かしてほしい  
と願い、お届けします。

2月3日は  
節分です

## 「節分」と食べ物の関わり

節分には「季節を分ける」という意味があり、春夏秋冬の季節の変わり目ごとに年4回あります。現在では冬と春の境とされる「立春」の前日のことをいいます。

季節の変わり目には鬼(病気や災害などの災い)がやってくるといわれていたため、鬼を追い払って1年間病気にかからず、幸せに過ごすことができるように願う行事です。

ひいらぎいわし

柊 鰯



古くから臭い<sup>にお</sup>の強いものやとがったものは厄払いに使われています。節分には、臭い<sup>にお</sup>の強い鰯の頭を、葉にトゲがある柊の小枝に刺した「柊鰯」を玄関に飾ったり、鰯を食べたりして、鬼を払う風習が今も残っています。

ふくまめ

福豆



災いをもたらすと言われていた邪気を鬼に見立て、それを家の中に入れないように鬼が苦手とする豆をまきます。節分に豆をまいて、鬼を追い払うことで、1年の幸せと健康を祈ります。

「鬼が苦手な鰯…」だけじゃない！体にも良いことがたくさん！

丈夫な体をつくる  
たんぱく質

背の青い魚の脂質はすごい！  
脳の働き up！DHA  
血液サラサラ！EPA



2月3日の給食、「鰯の変わり煮」  
味わって食べてね！

成長期の今こそとりたい！  
カルシウム

カルシウムの吸収を助ける  
ビタミンD

## 食育クイズ



いわし 鰯は体にある黒い斑点の模様から、ある別名で呼ばれています。  
その名前は何でしょうか？

- ① 七つ星 ② 七光り ③ 七つ点

答え ① 七つ星 鰯の体には、黒い斑点が七つ以上一列に並んでいることから、「七つ星」とも呼ばれています。鮮度の良い鰯はこの斑点がはっきりとしていますが、鮮度が落ちてくるとぼやけてきます。