



# がつ しょくいく 2月 食育だより

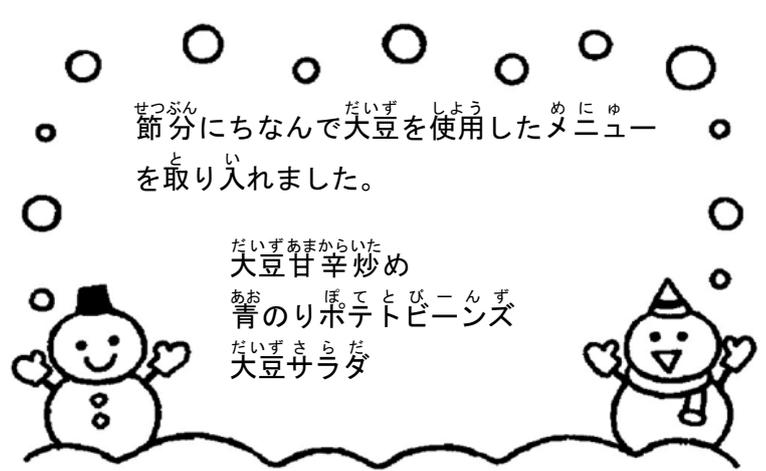
2023年2月 あいせん保育園

2月になりました。厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザが流行っています。暦のうえでは春ですが、暖かい春の日差しはまだ少し遠いようです。栄養・睡眠を十分にとって元気に冬を乗り切りましょう。

## せつぶん 節分について



節分は、季節の節を分けるという意味で節分と言います。季節の変わり目である2月は天候が不安定なため、病気にかかりやすいとされているので、その病気(悪い鬼)を豆まきで追い払う行事です。豆まきに使う大豆には血や骨をつくる「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれているだけではなく、体のなかをきれいにし、病気に負けない元気な体作りをしてくれます。大豆の力を借りて、風邪やインフルエンザをふきとぼしましょう!



節分にちなんで大豆を使用したメニューを取り入れました。

- 大豆甘辛炒め
- 青のりポテトビーンズ
- 大豆サラダ

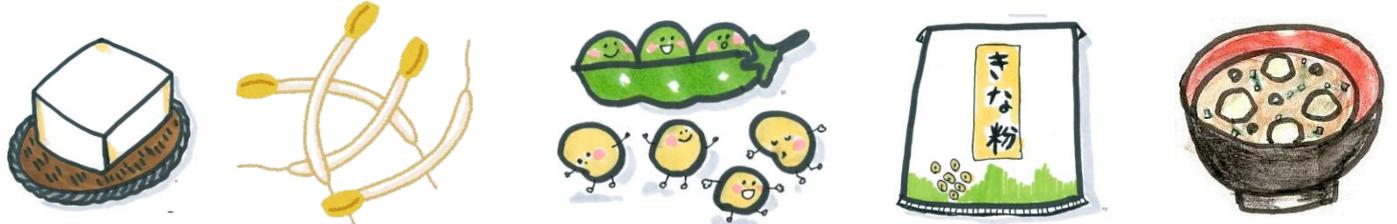
## 日本の食生活にかかせない大豆

大豆は五穀のひとつであり、昔から米・麦・あわ・ひえ・豆を主要な穀物として大切に育ててきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穰」を願うお祭りが現在でも日本各地に数多くのこっています。



豆の中でも大豆はたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄などが豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。さらに様々な加工によって、いろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くあります。日本の食生活には欠かせない大豆を食事の中で探してみましよう。

- もやし・・・大豆を暗い所で発芽させたもの
- 枝豆・・・未熟大豆を枝ごと収穫したもの
- 大豆・・・枝豆をさらに育て完熟させたもの



- 豆腐・・・煮た大豆のしぼり汁(豆乳)を凝固剤で固めたもの
- きな粉・・・炒った大豆を挽いた粉
- 味噌・・・蒸した(煮た)大豆に塩と麹を加え発酵させたもの