

2月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

2月は1年の中で1番寒い月ですが、節分を境に徐々に日が伸び春になる準備が始まります。

とはいえ、北国ではまだまだ厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザが流行する季節です。

外から帰ったら「うがい・手洗い」をしバランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととりましょう。



節

分

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。

そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。

大豆は生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煮た豆を使います。

地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。

豆まきが終わったら自分の年の数、または年の数に1つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。

年取り豆を食べることで、1年間は無病息災で過ごせると言われています。



大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。

味噌・しょうゆ・豆腐など大豆製品は日本人の食事には欠かせない食べ物です。

節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れたいですね。これからも日本特有の調味料を大事にしていきたいものです。



今月のおすすめレシピ ～ビーンズサラダ～

材料(1人分))

・ゆで大豆	20g	・オリーブ油	4g
・胡瓜	20g	・酢	4g
・人参	15g	・三温糖	1g
・コーン	6g	・塩	0.3g
・プロセスチーズ	5g	・こしょう	0.2g

作り方

- ① 胡瓜、人参は大豆の大きさに合わせ小さい角切りにして茹でて冷ます。コーンの水気をきる。
- ② プロセスチーズは大豆の大きさに合わせて小さい角切りにする。
- ③ 調味料とオリーブ油をよく混ぜ合わせドレッシングを作り、材料と和える。