

2月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

立春を迎えると暦の上では春ですが、2月は1年の中で一番寒い月です。「鬼は外！福は内！」子ども達がちょっぴり楽しみで、ちょっぴり恐ろしいイベントである「節分（豆まき）」があります。この節分を境に徐々に日が伸びて、春になる準備が始まります。お天気がよく晴れている日には外で元気に遊び、太陽の光を浴びましょう。



節分

節分とは読んで字のごとく「季節の分かれ目」の意味で、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ前日に年4回あります。旧暦では1年は春に始まると考えられていたため、昔の人は立春の前日の節分を特に大切にしてきました。

季節の変わり目には邪気（鬼）が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気払いをします。豆まきが終わったら自分の年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。自分の年齢ほど福豆が食べられない場合には、福豆に熱いお茶やお湯を注いだ「福茶」を飲みます。これは1年の無病息災を祈るしきたりです。



“豆”知識

大豆はマメ科のダイズ属に分類されます。大豆というと一般的には黄大豆を指しますが、その他にも青大豆（きな粉）、黒大豆（黒豆）などがあります。

●大豆からできている様々な食べ物

- ・豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、高野豆腐、おからなど。
- ・大豆を若い（青い）うちに収穫したものが枝豆です。
- ・大豆から味噌、しょうゆなどの調味料が作られます。
- ・納豆、もやし、きな粉も大豆製品です。



●大豆を食べるメリット

- ・良質な食物性たんぱく質を含み、これぞ「畑の肉」といわれる理由です。
- ・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン類が豊富で油とあわせてとることで吸収がよくなります。
- ・食物繊維がたっぷり含まれています。



大豆は栄養的にも優れているので、積極的に食事やおやつに取り入れたいですね。

今月のおすすめレシピ ～大豆ボール～

材料

- ・大豆水煮 300g
- ・小麦粉 20g
- ・砂糖 20g
- ・油 適量

作り方

- ①大豆水煮を潰して小麦粉、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ②一口大に丸め、熱した油でこんがりきつね色になるまで揚げる。



節分のお豆は福豆
と言って鬼を追い出すパワーが詰ま
っているよ。
豆まきが終わったら、1年間元気に過ご
せるようにパワーたっぷりのお豆を食べよう。