

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがい大切です。また、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事也很重要です。

😊 .. 😊 .. すごいぞ!大豆のパワー! .. 😊 .. 😊

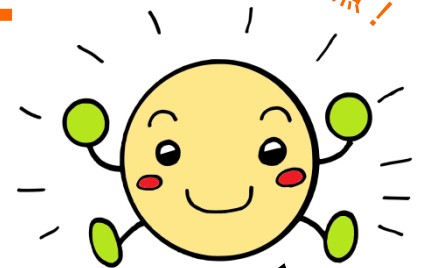
2月3日は節分です。今月は、節分にちなんで、大豆のお話です。

今から7000年ほど前から、世界中で食べられていた豆。日本では、ごはんを主食とした「日本型食生活」の中で、豆は重要な役割を果たしてきました。いろいろな豆の中でも、特に大豆は、調味料やさまざまな食品に加工され、日本人の健康増進に役立ってきました。

大豆の栄養

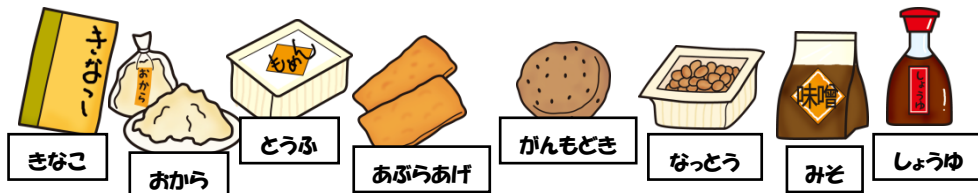
大豆は、良質なたんぱく質がたくさんふくまれていることから「畑の肉」とよばれています。また、三大栄養素である「炭水化物」「脂質」もバランスよくふくまれます。そのほかにも、食物せんいやカルシウム、鉄なども豊富で、とても栄養価の高い食べ物です。

栄養満点!



こんなにあるよ!

大豆生まれ



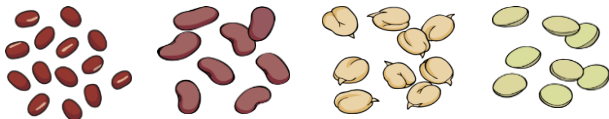
大豆とお米は、名コンビ☆

大豆は、体内で生成できない必須アミノ酸の「リジン」を多くふくみます。お米には「リジン」が少ないので、大豆と一緒に食べることで、アミノ酸バランスが整います。日本型食生活のご飯とみそ汁は、賢い組み合わせなのです。



大豆のほかに、
いろいろな種類の豆があります!

あずき いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆



給食にもたくさん豆を取り入れています。

- 3日(金) … 節分豆「大豆」
- 14日(火) … ミネストローネ「白いんげん豆」
- 15日(水) … 大豆とえびのごまからめ「大豆」
- 23日(木) … えどっこ煮「大豆」
- 24日(金) … ドライカレー「レンズ豆」

節分のお話し

節分に豆まきをするようになったのは、平安時代頃からといわれています。おにを追い払うために使う豆には、悪いものに勝つ強い力があると信じられていたそうです。

地域によりさまざまですが、豆を歳の数だけ食べると、病気にかからないといわれています。

