

給食だより H21 2月

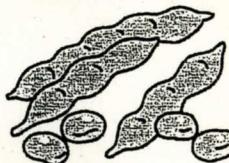
せつぶん
2月3日は節分です。せつぶん
節分には冬から春になる日という意味があります。むかし
昔から、この日に厄除けの行事が行われていました。むかし
昔の人は、災いは鬼が持ってくると信じていて、「鬼は外」の
かけ声で豆をまいて鬼を追い払い、家族の健康や幸せを願いました。

福は内 鬼は外!

節分には力いっぱい「福」を呼び込み「鬼」を追い出しましょう

豆まきの豆 大豆

たんぱく質を多く含むので「煙の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みなさんの周りに大豆製品がいっぱいです。他にどんなものがあるでしょう。



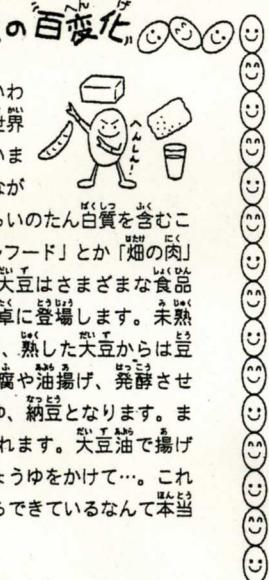
どうして節分には豆をまくの?

2月3日は節分です。節分には豆まきをしますね。豆(大豆)には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「魔滅」(魔物が消える)に通じ、その魔物の目(魔目)を自がけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せ付けないともいわれています。

現代の栄養学でも、豆は「煙の肉」といわれるほど良質のたんぱく質を含み、さらにビタミンB群、リノール酸など健糖づくりに大切な栄養素がぎっしり詰まった食べ物です。



中国が原産といわれる大豆は今、世界中で栽培されています。植物でありながら、肉と同じくらいのたんぱく質を含むことから「ミラクルフード」とか「煙の肉」といわれます。大豆はさまざまな食品に姿を変えて食卓に登場します。未熟な大豆の「枝豆」、熟した大豆からは豆乳がつくられ豆腐や油揚げ、発酵させてみそ、しょうゆ、納豆となります。また搾れば油もとれます。大豆油で揚げた厚揚げにおしょうゆをかけて…。これらすべて大豆からできているなんて本当に驚きです。



豆を積極的に食べましょう

昔に比べると、豆の消費量は少なくなっています。豆には①脂肪のとりすぎを防ぐ。②不足しがちなビタミンを補う。③不足しがちなミネラルを補う。④食物繊維の不足を補う、などといった効果があります。「豆」を調理するのは面倒だと思われがちですが、ゆでたものや缶詰も売っているので、スープや煮物などを手軽に作ってみてはいかがでしょう。



◆たんぱく質ばっちり!

とくに大豆は「煙の肉」、たんぱく質たっぷり。

たんぱく質はからだをつくる大切な栄養です。育ちざかりの子どもに欠かせません！



こんなレシピはいかが?

<豆カレー>

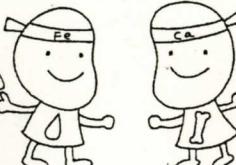


ひき肉とキドニービーンズ(水煮)でドライカレー風に！

◆鉄分・カルシウムしっかり！

成長に欠かせない2大ミネラルがしっかりとれます。

強い骨と元気な血液をつくります！



こんなレシピはいかが?

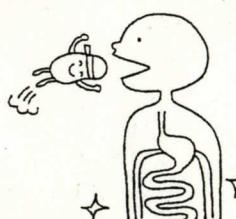
<ほうれん草と大豆の卵とじ>



水煮大豆を使えば簡単！ ほうれん草がパワーアップ

◆食物繊維たっぷり！

腸内環境ばっちり！からだの抵抗力アップ！バナナ君ちは健康のしりです！



こんなレシピはいかが?

<豆入りポテトサラダ>



いつものポテトサラダにミックスビーンズ(水煮)を加えるだけ！ ヨーグルトを加えるとさらによいです。