



きゅうしょくだより 2月

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胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとり栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

「豆」をもっと好きになろう！

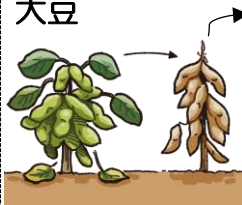
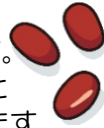
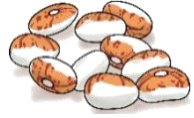

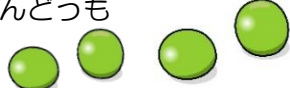

豆は苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでいて、生活習慣病の予防や、健康な体づくりにとても役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。



種類が豊富！



豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は 70～80 種類あるといわれています。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。また、乾燥させることで保存ができるのが魅力です。

<p>大豆</p> 	<p>大豆というと「黄大豆」を想像されると思いますが、おせち料理に使われる「黒大豆」や、うぐいす餅などの和菓子に使われる「青大豆」などの種類があります。また、枝豆は大豆を若いうちにサヤごと収穫したもので、十分成長させて乾燥させると大豆になります。</p>
<p>小豆</p> <p>餡子(あんこ)の材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯に使われることもあります。</p> 	<p>いんげん豆</p> <p>この豆を伝えたと言われる中国のお坊さんの名前がつけられたといわれています。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども同じ仲間です。</p> 
<p>ひよこ豆</p> <p>給食でも煮込み料理やサラダなどに使われています。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。</p> 	<p>えんどう</p> <p>緑色の豆でうぐいす餡の原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また、若いさやは「さやえんどう」として食べられています。みつ豆や豆大福に使われる赤えんどうもあります。</p> 
<p>レンズ豆</p> <p>凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができる便利な豆です。</p> 	



2月2日は
節分です

豆まきに使う豆は「大豆」です。体をつくるもとになるたんぱく質が豊富なので、「畑のお肉」ともいわれています。

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。



福豆

節分に煎った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ豆を食べて1年の健康を祈ります。

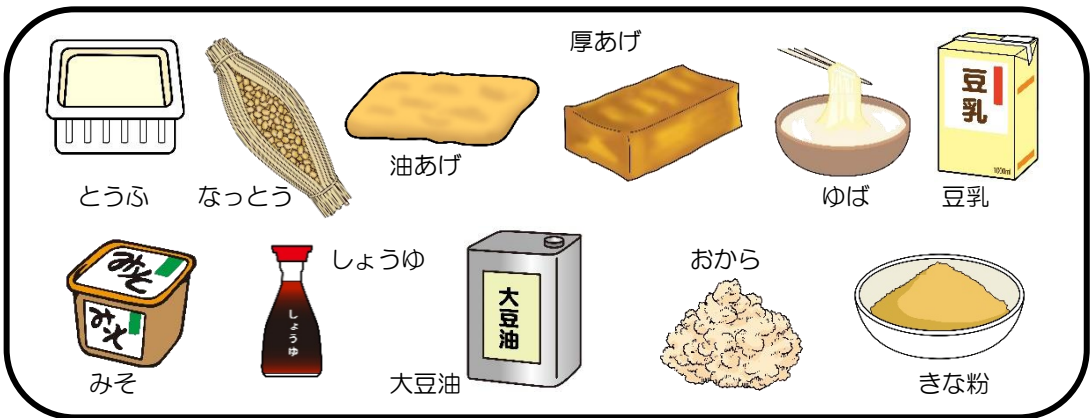
イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、焼いたイワシの臭いで鬼を追い払います。



大豆からできる食べ物

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



作ってみませんか

きなこ豆 <4人分>

豆まき的大豆で作れますよ!

材料	使用量 (g)・目安	作り方
いり大豆	50g	① 大豆、きな粉はそれぞれからいりする。 ② 鍋にさとう、水を入れて加熱する。 (さとうが溶ければよい) ③ ②に大豆を入れてからめ、きな粉をあわせる。
さとう	30g ・大さじ3と 小さじ1	
水	6g ・小さじ1強	
きな粉	7.5g ・大さじ1	

大豆のふりかけ <4人分>

材料	使用量 (g)・目安	作り方
油	5g ・小さじ1	① 大豆は細かく砕く。(学校ではチョッパーを使い2~3mm大にしています。) ② 油で①を炒めしょうゆ、みりんで味をつける。冷ましておく。 ③ 白ごまはからいりする。 ④ ②、③、かつお節、青のりをあわせる。
いり大豆	25g	
しょうゆ	10g ・大さじ1/2弱	
みりん	3.5g ・小さじ1/2	
かつお節	5g	
白ごま	7.5g ・小さじ2強	
青のり	0.5g ・少々	

