

今年の節分は2月3日です。「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。暦の上では、春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。コロナウイルスをはじめ、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、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。



大豆のヒミツを知ろう!

豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活にはなくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、様々な食品に加工されています。

★大豆に含まれる成分

※国産・乾燥黄大豆100gあたり

- ◆エネルギー417kcal
- ◆たんぱく質35g
- ◆脂質19g
- ◆炭水化物28g
(うち食物繊維16.8g)



★注目したい微量成分

- ◆鉄・・・貧血を予防する。
- ◆カルシウム・・・骨や歯をつくる。
- ◆ビタミンB₁・・・糖質をエネルギーに変える。
- ◆ビタミンB₂・・・体の成長を助ける。
- ◆レシチン・・・動脈硬化の予防、脳の働きを高める。
- ◆大豆イソフラボン・・・更年期障害・骨粗鬆症の予防をする。
- ◆大豆サポニン・・・抗酸化作用、血中脂質を減らす。



※大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康を脅かす鬼たちを寄せつけないようにしましょう。

つくってみませんか『きなこ大豆』

<p>【材料 (5人分)】</p> <p>煎り大豆 45g</p> <p>黒砂糖 30g</p> <p>水 小さじ1</p> <p>きな粉 20g</p> <p>塩 少量</p>	<p>【作り方】</p> <p>① フライパンに、黒砂糖と水を入れ、煮立たせる。</p> <p>② いり大豆を加え、からませるように混ぜ、みつが固まってきたら火を止める。</p> <p>③ きな粉、塩を加え、全体に混ぜる。</p>
---	---

★大豆製品いろいろ★



給食で大人気『ソイ丼の真レシピ』

<p>【材料 (4人分)】</p> <p>大豆 (水煮または冷凍) 120g</p> <p>豚ひき肉 100g</p> <p>ベーコン 20g (短冊切り)</p> <p>グリーンピース 12g</p> <p>植物油 2g (小さじ1/2)</p> <p>水 60g (大さじ4)</p> <p>しょうゆ 12g (小さじ2)</p> <p>さとう 6g (小さじ2)</p> <p>みりん 8g (大さじ1/2弱)</p> <p>カレールウ 8g</p>	<p>【作り方】</p> <p>④ 油を熱し、ベーコンを炒める</p> <p>⑤ 豚肉を加えてよく炒める。</p> <p>⑥ 大豆、水、しょうゆ、三温糖、みりんを入れて煮る。</p> <p>⑦ カレールウを入れて煮る。</p> <p>⑧ グリーンピースを入れて煮る。</p> <p>⑨ 器にごはんを盛り、⑤をかける。</p>
--	--

★グリーンピースのかわりに春菊を入れてもおいしく出来ます!