



食育だより ふたばっ子



第二双葉幼稚園
給食室
令和 3年度 2月号

節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内〜！」と声を出しながら楽しみましょう。

2月はみそを仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮てこうじと混ぜて仕込みます。こうじは主に「米こうじ」「麦こうじ」「豆こうじ」と3種類あり、地方によってこうじを使い分け、みそを仕込みます。みそ汁は、豆腐や油揚げ、季節の野菜や海藻などをたくさん入れた「具だくさんのみそ汁」にすれば簡単かつ栄養バランスのいい朝食になります。

大豆一族

節分の豆まきに使われる大豆は、加工法によってさまざまな味、健康効果を持つ食品などに生まれ変わります。



「大きな豆」と呼ばれる「大豆」。大豆より大きいそら豆もあるというのに「大きい」とは、「大切」という意味も込められているそうです。豆の中でも特別大切にされたのは

- ① 畑の肉といわれるほどたんぱく質が多い。
- ② ビタミン、ミネラル、食物繊維も多い。
- ③ 長く保存できる。
- ④ 豆腐やみそ、しょうゆ、納豆、油揚げ、湯葉、高野豆腐、きなこなどさまざまな食品に加工できる。

などの理由があるといわれています。

