



食育ひろば



まだまだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザには気をつけなければならない時期ですが、2月初めには春の始まりを示す「立春」を迎え、地域によっては、すでに梅の花が咲き始めているところもあります。今回は、「立春」と立春前日にまく「大豆」の栄養について、取り上げたいと思います。

豆をまいて豆を食べよう！

… 4つの節分 …

- 節分とは、季節の分かれ目という意味があり、元々は「立春」「立夏^{りっか}」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。
- 「立春」→2月4日頃（暦の上での春の始まり）
- 「立夏」→5月6日頃（暦の上での夏の始まり）
- 「立秋」→8月8日頃（暦の上での秋の始まり）
- 「立冬」→11月7日頃（暦の上での冬の始まり）



「立春」が1年の始まり

旧暦では「立春」が1年の始まりとされ、最も重要視されていたため、「節分」といえば、立春の前日をさすようになりました。節分には炒り豆で邪気をはらう豆まき行事が行なわれてきました。一般的には「鬼は外、福は内」というかけ声で家ごとに豆をまきます。まきおわったら、歳の数だけ豆を食べて、1年の無病息災を願います。

～ 「大豆」には栄養がいっぱい ～

「大豆たんぱく質」

体の構成にかかせない必須アミノ酸が豊富



「大豆オリゴ糖」

ビフィズス菌を増殖させる作用がある

「大豆イソフラボン」

骨から溶け出すカルシウムをストップ

「大豆レシチン」

コレステロールを低下させる作用があり、細胞のすべての細胞膜を構成している成分



「カルシウム」

牛乳のカルシウムと同じくらい吸収率が高く、丈夫な骨や歯の形成に必要な栄養素

「鉄」

ほうれん草とほぼ同じくらい含まれ、赤血球の構成物質となり体の隅々まで酸素を運ぶ大切な働きをする



おやつにもおかずにも『大豆』

簡単「じゃこ大豆」を作ってみよう！

- 食べるいりこ 30g
(又はちりめんじゃこ)
- 水煮大豆 200g
- ごま 大さじ1
- 砂糖 大さじ2～3



醤油 大さじ2 ・ 酒 大さじ2

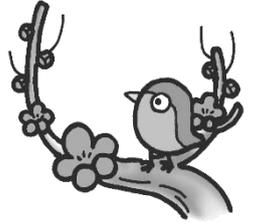
- ①いりこはから炒りする。
- ②水煮大豆もから炒りする。
- ③②に①を加え、調味料を加えて、水分が少なくなるまで、炒める。
- ④仕上げにごまを振る。

*いりこの代わりに揚げたさつま芋やかぼちゃを使っても美味しい！

大豆は「畑の肉」「大地の黄金」といわれ、植物の中では唯一お肉に匹敵するたんぱく質を含みます。また、豆としてだけでなく、納豆や豆腐、厚揚げ、高野豆腐、がんも、おから、豆乳、きなこ、味噌など様々な食品としてとることができます。節分を機に大豆の栄養を再認識し、毎日の食事に大豆料理を取り入れ、継続的に食べるようにしましょう。



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



みどりの はっばと しろい ねこの やさい
だよ。はっばに ちかいほうが あまくて、
さきっぽの ほうが からいよ。

②



はなが さくまえの つぼみの ときに
しゅうかくするよ。やわらかい つぼみと
くき、はっばを たべるよ。

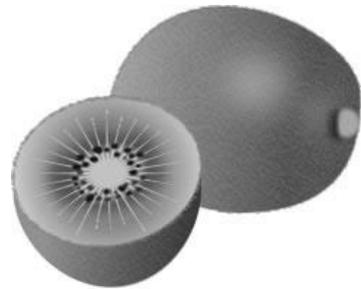
③



おとなの ながさは 15せんちくらい。
こおりが はった みずうみに あなを
あけ、いとを たらして つる「ひょう
じょうあなつり」が ゆうめい だよ。



④



にほんで とれるものは いまが おいしい
じきだよ。ちやいろの かわには うぶげが
あって、かわを むくと みどりにるだよ。

① ひょうじょうあなつり ② つぼみ

③ かなづち ④ きい

<つぎ>