



今月の目標

2月3日は節分、みなさんの家では豆まきをしますか。
「福は内、鬼は外」のかけ声とともにする豆まきは、わざわざ悪を追い払い、福や善を呼び込むという願いをこめて行われてきた風習です。節分の「福豆」、使われるのは大豆です。

昔から親しまれてきた大豆、栄養豊富な大豆

大豆の歴史



原産地は中国北部で、約4000年以上前から栽培されていたといわれる。
日本へは、縄文時代後期から弥生時代初期頃、中国から朝鮮半島を経て伝えられたといわれる。
五穀のひとつとして重要な作物で、日本の食文化をささえてきた。現代でも大豆からは、みそ、しょうゆなどの調味料をはじめ、豆腐、納豆、油など多くの製品が作られ、日本人の食生活に関係の深い食べ物。
お正月のおせち料理の「黒豆」、節分の「豆まき」など昔から今に残る風習や行事にもかかわりをもっている。

大豆は畑の肉

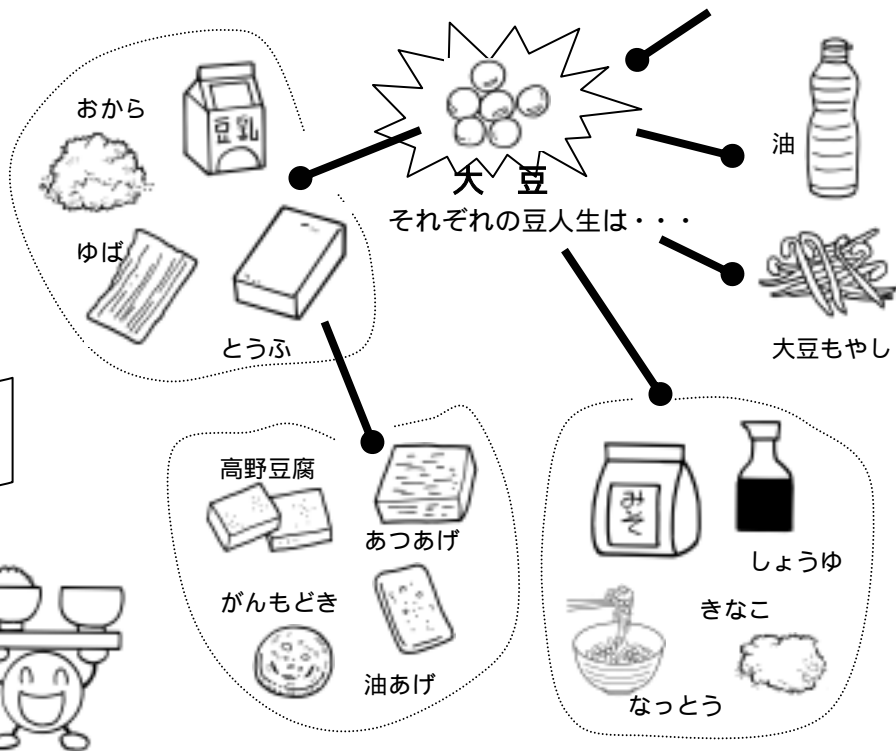


たんぱくしつがたくさんふくまれる。
肉を食べることが少なかった昔は貴重なたんぱくしつ源だった。
しぼう、ビタミンB、ビタミンE、カルシウム、鉄、食物せんいなども多くふくまれ、バランスがよく、栄養価のすぐれた食品。

大豆の一生



スタート
若い時は枝豆



注目の成分



サポニン：脂質の酸化を防ぎコレステロールや中性脂肪を分解、活性酸素も除去
イソフラボン：骨粗しょう症を予防
レシチン：動脈硬化予防



ご飯と大豆はベストカップル



大豆は、体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンが豊富。精白米にはリジンが少ないので大豆や大豆製品と一緒に食べるとバランスがよくなります。和食の基本のご飯とみそ汁の組み合わせは理にかなった食べ方です。



2月26日(木)ひじきのマリネ

材料(4~5人分)

乾燥ひじき	大さじ2	A {	酢	大さじ1
にんじん	小 1/3本		サラダ油	大さじ2
きゅうり	50g		しょうゆ	小さじ1
コーン缶	50g		砂糖	小さじ1/2
チーズ	40g		塩	少々
ハム	50g		こしょう	少々

〔作り方〕

ひじきは洗ってもどし、ゆでる。
にんじんはせん切りにしてゆでる。
きゅうりは輪切り、チーズとハムは小さい角切りにする。
Aの調味料でドレッシングを作り、材料をあえてなじませる。

給食メニュー
お家でも作ってみませんか？

