



令和3年2月1日 保育所 こどもの家

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう！

## 節分・・・冬→春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。



### 豆まき

「鬼は外、福は内」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という、日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

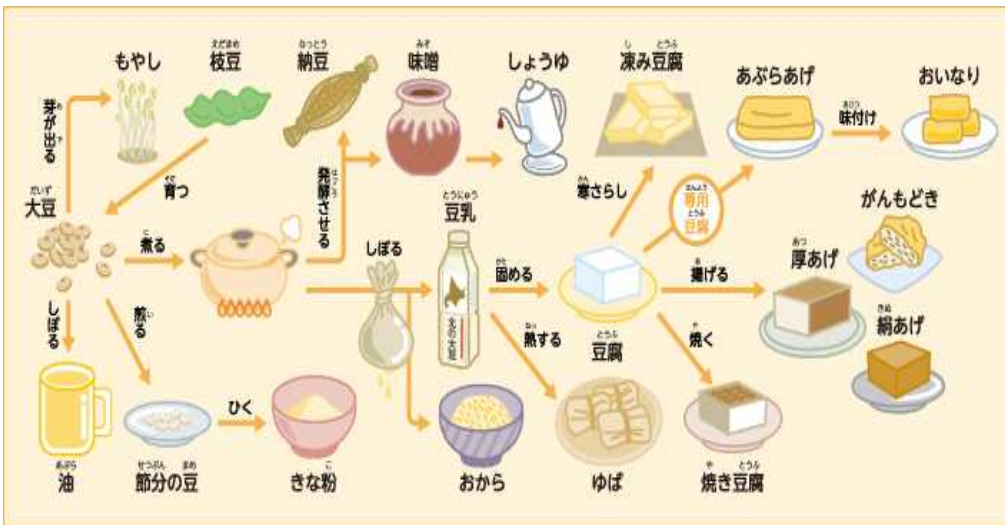
畑のお肉

## 大豆

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられ、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。



### 大豆からつくられる食べ物大集合！！



### ☆大豆たんぱく☆

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されます。しかし、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこのアミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また大豆製品は脳の活性にとっても良いのです。

### 大豆の効果・効能

- からだを温めます
- 脳の活性化
- 糖を燃焼します (ダイエット効果)
- 繊維質が多い (整腸作用・便秘予防)
- 骨粗しょう症予防
- 成長の促進



### おすすめレシピ

#### 岩石揚げ(4人分)

- ひじき 8g
- さつまいも 60g
- 大豆 20g
- 砂糖 大1
- しょうゆ 大1
- 卵 M1/4
- 小麦粉 60g

#### 作り方

- ① 大豆は前日に水に浸しておき、水気を切っておく。(水煮でもOK！)
  - ② さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらしておく。
  - ③ ひじきは戻して1cmの長さに切る。
  - ④ 材料・調味料を混ぜ合わせる。
  - ⑤ スプーンですくって油で揚げる。
- ミネラルたっぷり！**  
しっかり噛んで食べましょう☆