食育だより

第１０号
我孫子市立並木小学校

鬼も逃げ出す？大豆の栄養パワー！

節分はずっと2月3日でしたが，今年の節分は2月2日です。節分が２月２日になるのは 1897 年以来，なんと 124 年ぶりです。節分は立春の前日にあたる日なので，立春の日がずれると節分の日もそれに応じて変動します。立春の日は中国から伝わった「二十四節気」という，季節を 24 分割した考え方が元になっており，「二十四節気」は地球と太陽の位置を国立天文台が調べて決定します。

節分と言えば豆まきですね。豆は苦手という人もいますが，大豆にはたくさんの栄養が含まれています。大豆の栄養を見直しましょう。

大豆には，体によい成分がいっぱい！

たんぱく質

•血や肉をつくる。
★大豆は肉に負けないくらいたんぱく質が豊富なことから，「畑の肉」と言われています。

脂質

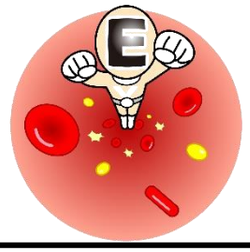
•エネルギーのもとになる。
•ビタミンＡやビタミンＤなどの脂溶性ビタミンの吸収を助ける。

ビタミンＢ群

•食べたものからエネルギーを作るのを助ける。

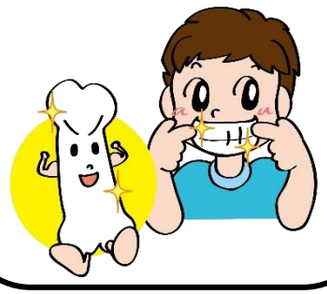
ビタミンＥ

•血行をよくする。
•ホルモンバランスを整える。
•老化を防ぐ。



カルシウム

•丈夫な骨や歯を作る。

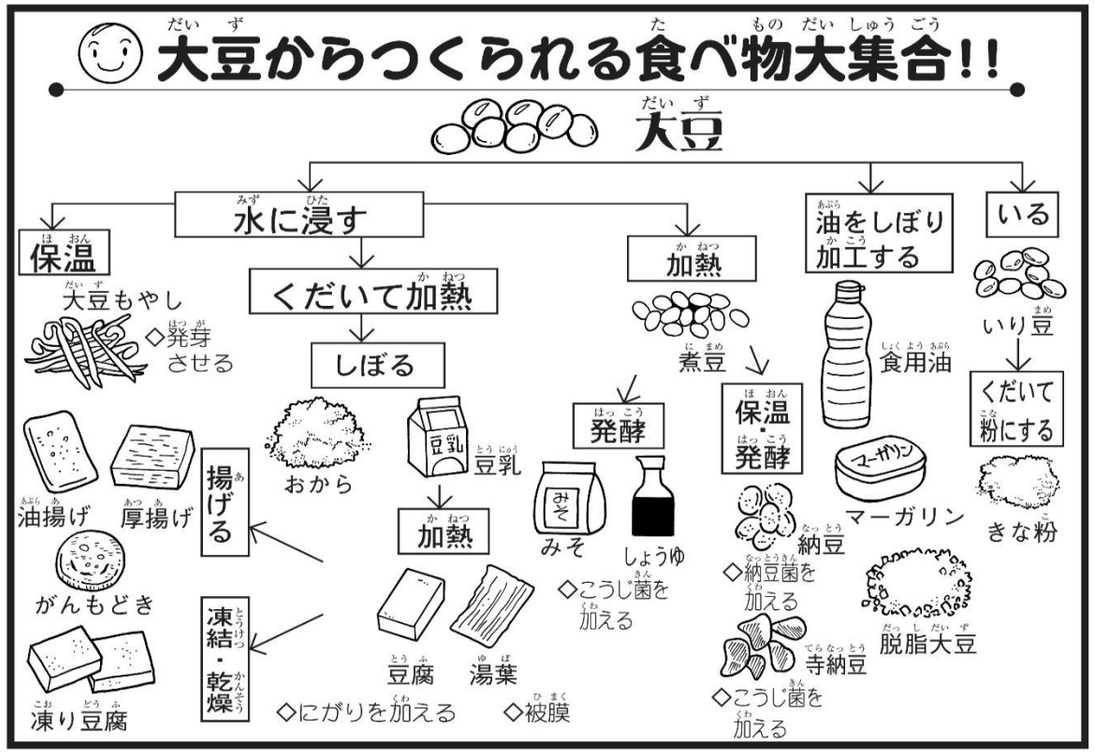


食物繊維

•腸内環境を整えて便秘を解消する。

この他にも，貧血を予防する鉄，コレステロールを下げるイソフラボンなど,たくさんの栄養が含まれています！

大豆は変身上手！豆腐やみそ，しょうゆ，きな粉など様々な加工品が作られています。



《レシピ紹介》コスタリカライス

大豆がたっぷりとれる人気メニュー！

〔材料〕　小学生６人分

米	２合半
バター	１０ｇ
大豆水煮	１８０ｇ
鶏もも小間切れ	１８０ｇ
玉ねぎ	中１個
にんじん	中１/３本
ピーマン	２個
赤パプリカ	1/4 個
マッシュルーム水煮	５０ｇ
油	小さじ2
にんにくみじん切り	小さじ1
しょうがみじん切り	小さじ1
トマト	大１個
ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ナツメグ	少々

〔作り方〕

①米をとぎ，水加減する。炊飯する。
　炊きあがりにバターを加えて蒸らす。
②トマトは湯むきして1．5cm 角に切る。
③にんじん，玉ねぎは１ｃｍ角に切る。
④ピーマン,パプリカは１ｃｍ角に切り，ゆでておく。
⑤鍋に油を熱し,にんにく，しょうがを加え炒める。
⑥にんじん，玉ねぎ，鶏肉を加えて炒める。
⑦玉ねぎがしんなりしたらマッシュルームを加えて炒める。
⑧②のトマト，大豆，調味料を加え，中火で約 10 分煮込む。
　※煮詰まってしまうようなら，水少々を加える。
　※塩は味をみて加減して下さい。
⑨④のピーマンを加えて仕上げる。
⑩炊きあがったご飯に⑨をかける。