

鬼も逃げ出す？大豆の栄養パワー！

「節分」は「季節の分かれ目」という意味で、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいうので年に4回あります。でも今は、立春の前日だけをさすようになっています。これは、旧暦では一年が春から始まり、立春は正月と同じくらい大事な日なので、立春前の節分は、年の分かれ目をかねた特別な日とされたからです。

節分と言えば豆まきです。豆は苦手という人もいますが、大豆にはたくさんの栄養素が含まれています。節分をよい機会ととらえ、大豆の栄養素を見直してみましょう。

大豆には、体により成分がいっぱい！

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。



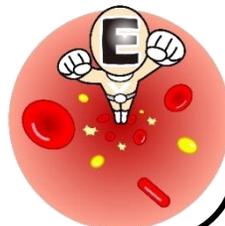
ビタミンB群

- ・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。



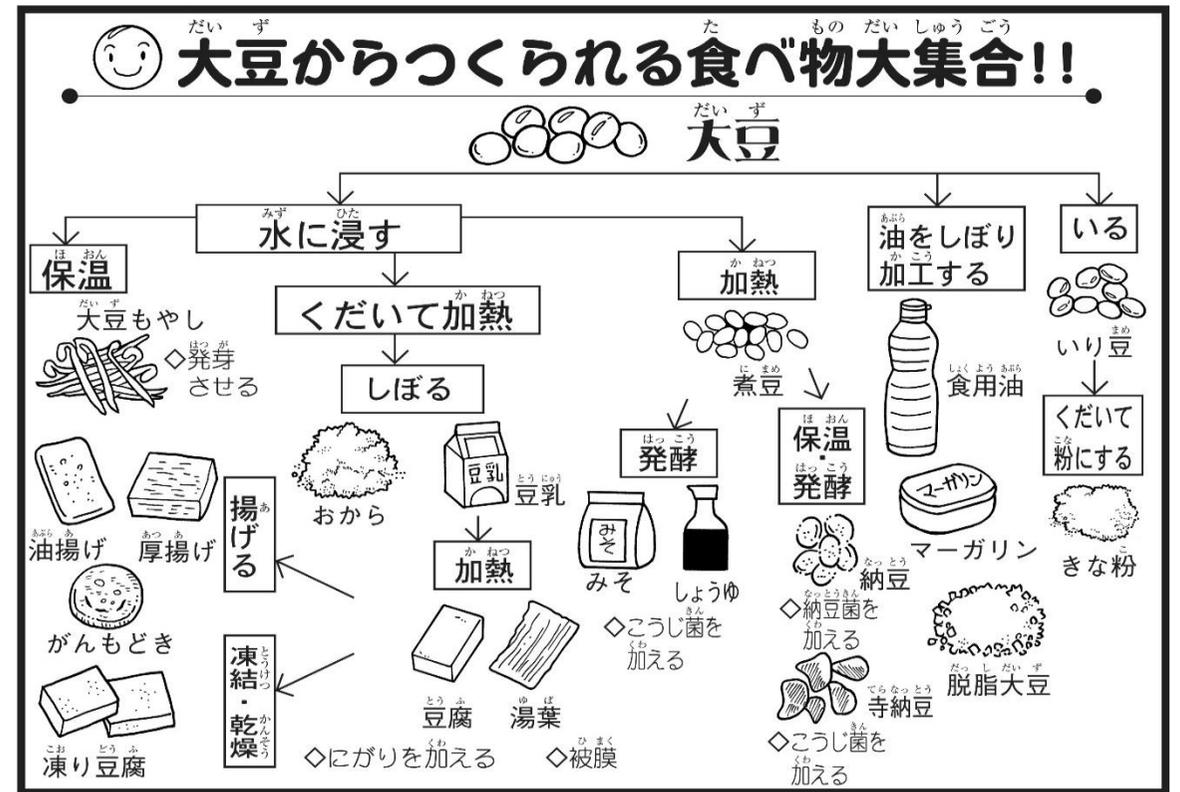
食物繊維

- ・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、たくさんの栄養素が含まれています！

☆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ます(下図)。



《レシピ紹介》焼き鳥ごはん

リクエスト多数の人気メニュー！

- 〔材料〕 小学生6人分
- 米 2合半
 - 水 420cc
 - にんじん 中1/3本
 - うす口しょうゆ 小さじ2

- 〔作り方〕
- ①米をとぎ、水とにんじん、うす口しょうゆを入れて炊飯する。
 - ②鶏肉は調味料で煮る。
 - ③卵を溶いて砂糖を加えて、油を熱したフライパンで炒り卵をつくる。
 - ④枝豆は茹でておく。
 - ⑤ご飯が炊けたら、②鶏肉と③炒り卵と④枝豆を全体に混ぜあわせれば出来上がり！

- 鶏もも小間切れ 150g
- 三温糖 大さじ1
- 水あめ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ4

- たまご 2個
- 三温糖 小さじ1
- 油 小さじ1
- むきえだまめ 大さじ2

