

# きゅうしょくだより

令和5年2月  
流山市立  
東深井小学校

立春が過ぎると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。2月と言えば節分、豆まきですね。給食では大豆や大豆で作った加工品をほとんど毎日使っています。大豆は和食にも欠かせない食材です。大豆や豆の仲間の魅力を紹介します。



## まめ なかま 豆の仲間

### ◇ 「黒豆」

大豆の品種のひとつです。大豆と色が違うのは、皮にアントシアニンという色素が含まれているからです。「1年中まめに暮らせるように」と、おせち料理にはかせません。今年初めの給食でも食べましたね。



### ◇ 「小豆」

あんこでおなじみの豆です。1月のおしるこも、給食室で小豆をじっくり煮て作りました。ほかの豆と同じように、ゆでて料理に使ってもおいしいです。



### ◇ 「いんげん豆」

昔、中国の隠元隆琦という僧が日本に伝えたので、いんげん豆と名付けられました。「虎豆」「うずら豆」「金時豆」「大福豆」「花豆」も、いんげん豆のなかまです。料理だけでなく、ペーストにして和菓子にも使われます。

### ◇ 「ひよこ豆」

豆の形がひよこに似ているので、ひよこ豆と名付けられました。ホクホクした食感でスープやサラダなどに活躍します。



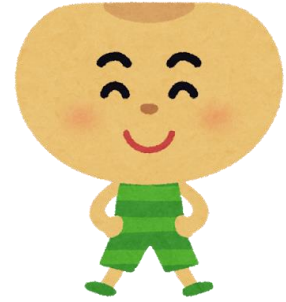
### ◇ 「レンズ豆」

平らな形をしていて、カメラやメガネのレンズの形に似ていることからレンズ豆と名付けられました。カレーやスープなど、煮込み料理との相性が良いです。

豆には体を作るもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」、貧血予防をしてくれる「鉄分」、体の調子を整える「ビタミンB1・B2」や「食物せんい」がたくさん含まれます。積極的に食べましょう。

## 大豆を使った発酵食品

「発酵」とは人間にとって良い働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にも良い影響をあたえることをいいます。この微生物の働きによって、人間にとって良い効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品です。発酵させることでただの大豆よりも消化しやすく、栄養を吸収しやすくなります。日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。



### 【みそ】

こうじ菌（かびの一種）や酵母菌、乳酸菌の働きによって作られます。風味が増し、大豆の栄養を効率良く消化・吸収できます。



### 【納豆】

納豆菌の働きによって作られます。納豆菌によってビタミンB2が約6倍に増えます。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる食品です。



## 今年（ことし）の節分（せつぶん）は2月3日

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代には12月の大みそかに行われていました。2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。

節分の食べ物といえば、恵方巻きや豆が有名ですが、実はこれらの食べ物はどれも縁起物とされています。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して玄関に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣がある地域もあります。2月3日の給食も手巻きすし、豆のすり流し汁、いわしカリカリフライ、福豆など節分にちなんだ献立です。お楽しみに！

