

しょくいく

食育だより



2月3日は「節分」です。「節分」とは、「季節を分ける日」という意味です。春は「立春」、夏は「立夏」、秋は「立秋」、冬は「立冬」と呼ばれ、その季節がはじまる日の前日のことをいいます。

旧暦では「立春」が年の初めだったので、春の節分が最も重視され、一般に「節分」といえば、主に「立春」の前日をさすものとなっています。

豆まき

節分には豆まきをして、1年の健康を願います。炒った大豆を使うのは、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているからです。



豆まきを楽しみにしているご家庭も多いと思いますが、硬くて噛み砕く必要のある豆やナッツ類は咽頭や気管に詰まると窒息しやすく大変危険です。小さく砕いた場合でも気管に入り込んでしまうと、肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

消費者庁:食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!チラシより

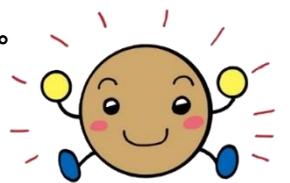
【納豆】

蒸したり煮たりした大豆に納豆菌を混ぜてつくりまします。ネバネバの正体はうま味成分で、おいしさのもとになっています。



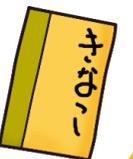
大豆は様々な食品へと加工されています。

身の周りから探してみましよう☆



【きなこ】

炒った大豆を粉にして作ります。たんぱく質、ビタミン、ミネラルを豊富に含むので、牛乳やヨーグルトに加えると手軽に栄養を補えます。



【おから】

豆腐を作る時に、豆乳を絞った後に残るものです。炒り煮などの料理に使います。食物繊維がたくさん含まれています。

