



食育ひろば



まだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザには気を付けなければならない時期ですが、2月初めには春の始まりを示す「立春」を迎え、地域によっては、すでに梅の花が咲き始めているところもあります。今回は立春前日の「節分」にまく「大豆」の栄養について、取り上げたいと思います。



大豆製品を食べよう



節分

現在では、「節分」といえば「立春の前日」をさしますが、元々は

「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日をさしていました。

節分には炒り豆で邪気をはらう豆まき行事が行われますが、乳幼児は

噛み砕く力や飲み込む力が十分でないため、炒り豆を食べると誤嚥事故を起こす

可能性があるため注意しましょう。



大豆の栄養を知ろう



～ 大豆に含まれる代表的な栄養素とその効能について紹介します ～

大豆たんぱく質



体の構成に欠かせない必須アミノ酸が豊富

大豆オリゴ糖



ビフィズス菌を増やす作用がある

大豆イソフラボン



骨から溶け出すカルシウムをストップさせる作用がある

鉄



赤血球の構成物質で、体内に酸素を運ぶ大切な役割がある

カルシウム



丈夫な骨や歯の形成を助ける作用がある



大豆クイズ

① 大豆と枝豆の違いはどれでしょう？

② 大豆を水につけて育てたものはどれでしょう？

- A、品種の違い
B、収穫時期の違い
C、生育地の違い



- A、もやし
B、枝豆
C、小豆



答え
① B
② A

大豆は「畑の肉」「大地の黄金」といわれ、植物の中では唯一お肉に匹敵するたんぱく質を含みます。また、豆としてだけではなく、納豆や豆腐、厚揚げ、高野豆腐など様々な食品としてとることができます。大豆の栄養を再認識し、毎日の食事に大豆製品を取り入れ、継続的に食べるようにしていきましょう。

いまがおいしい たべもの

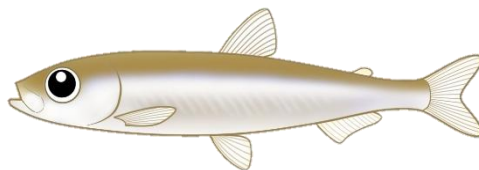
「なまえ は ななに？」

①



きいろ の はなが さくまへの
つぼみの ときに しゅうかく するよ。
やわらかい つぼみ や くき、はっぱ
を たべるよ。

②



おとなに なると 15センチ くらいの
ながさ。こおりが はった みずうみに
あな を あけ、いとを たらして つる
「ひょうじょう あなつり」が
ゆうめい だよ。

ふくろのな ② なまのな ① <こたえ>



まちがい さがし くいず

「ちがいは 3つ、どこかな？」



③ きゅうにゅう おれんじのす がちがう
② <ち の ちがう
① はかり と いけい がちがう

<こたえ>