



しょく いく

ねん がつごう
2026年2月号

食育ひろば



さむ ひ つづ かぜ き じき がつじ
まだ寒い日が続き、風邪やインフルエンザには気をつけなければならない時期ですが、2月初めには
はる はじ しめ りっしゅん むか ちいき うめ はな さ はじ
春の始まりを示す「立春」を迎える地域によっては、すでに梅の花が咲き始めているところもあります。
こんかい りっしゅんぜんじつ せつぶん だいす えいよう と あ おも
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。



だい す せ い ひ ん た

大豆製品を食べよう

げんざい せつぶん りっしゅん せんじつ もともと
現在では、「節分」といえば「立春の前日」をさしますが、元々は
りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ゼンジツ
「立春」「立夏」「立秋」「立冬」それぞれの前日をさしていました。
せつぶん い まめ じ ゃき まめ ぎょうじ おこな にゅうようじ
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
か くだ ちから の こ ちから じゅうぶん い まめ た ごえん じ こ お
噛み碎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
かのうせい ちゅうい くわい
可能性があるため注意しましょう。



だい す えい よう し

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～

だい す し つ
大豆たんぱく質からだ こうせい か ひっす さん ほう ふ
体の構成に欠かせない必須アミノ酸が豊富だい す と う
大豆オリゴ糖きん ふ さ よう
ビフィズス菌を増やす作用があるだい す と だ
大豆イソフラボンほね と だ さ よう
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てつ
鉄せつけきゅう こうせい い ふしつ たいない さん そ はこ たいせつ やくわり
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

じょうぶ ほね は けいせい たす さ よう
丈夫な骨や歯の形成を助ける作用がある

だい す

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

こた
答え

① B

② A

だい す はたけ にく だい ち おう ごん しょく ぶつ な か ゆい い つ にく ひ っ て き し つ ふ く
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 ま な な と う ふ あ つ あ こ う や う ふ さ ま ざ ま し く ひ ん
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。
だい す え い よう さ い に ん し き まい に ち し ょく じ だ い す せ い ひ ん と い け い ぞ く て き た
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。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

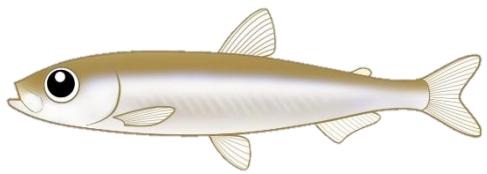
いまが おいしい たべもの

「なまえ は なに？」

①



②



きいろ の はなが さくまえの
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。

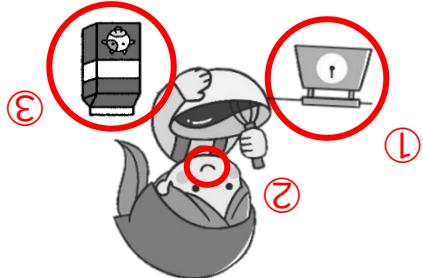
おとなに なると 15せんち くらいの
ながさ。こおりが はった みずうみに
あな を あけ、いとを たらして つる
「ひょうじょう あなつり」が
ゆうめい だよ。

きくひな ② なまえのな ① <ひょうじょう>



まちがい さがし くいず

「ちがいは 3つ、どこかな？」



③ ② ①

<ひょうじょう>