食育とは・・・
食に関する知識と、食を選択する力を身に着け、健全な食生活を送ることが出来る力を育むことです。

食育だより

冬号

節分で大活躍！"大豆"について

福

節分に豆まきをするのはなぜ？

2026年の節分は2月3日！恵方は南南東です！

節分は旧暦でいうと新年を迎える前の日にあたります。季節の変わり目は病気や災いなどの邪気が入りやすいため、お米と同じようにエネルギー源であり霊力をもつといわれる「大豆」で、鬼（邪気）を祓い、新年に幸福を招き入れるという意味があります。豆まきの豆は「福豆」と呼ばれ、芽が出る（邪気が芽吹く）のを防ぐため煎った大豆を使用します。

大豆の歴史と栄養素について

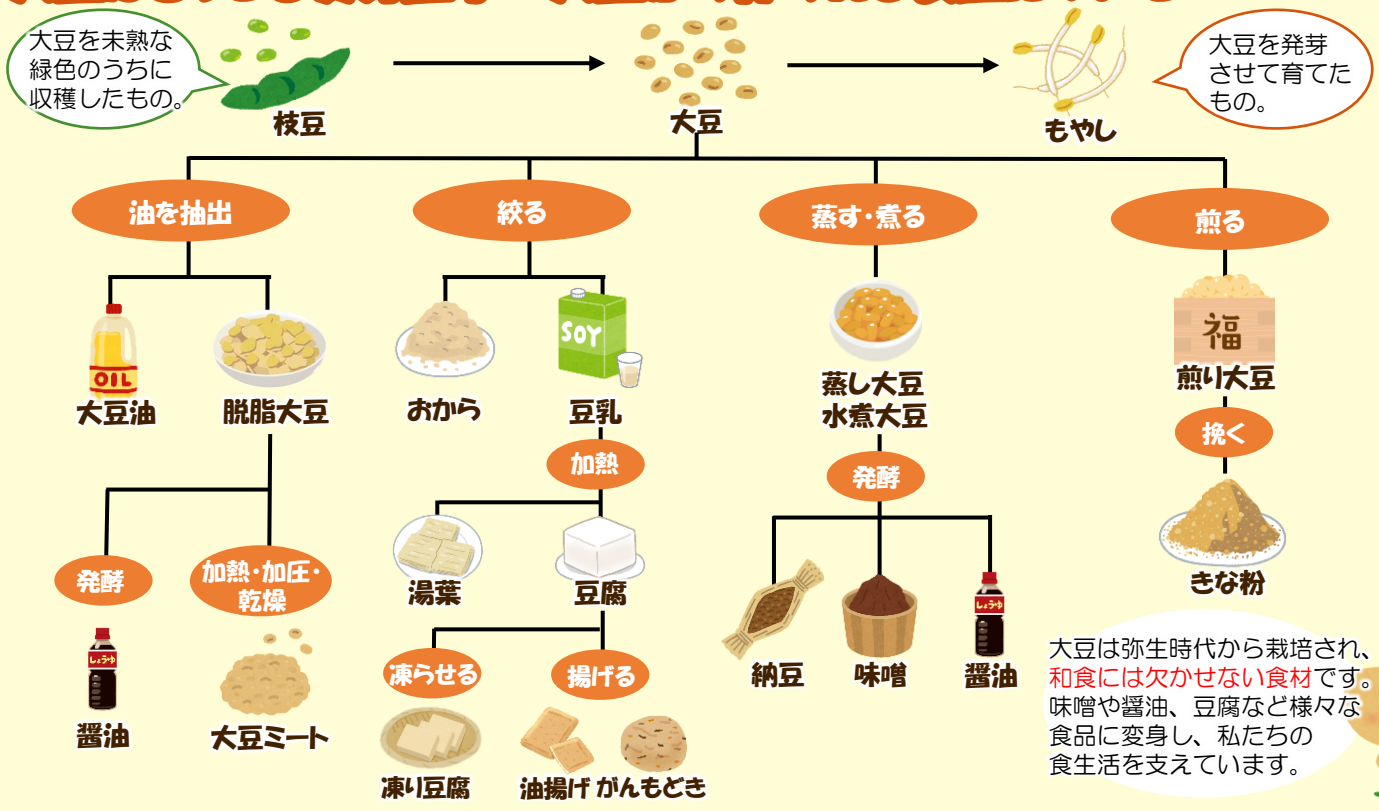
歴史について

大豆の発祥は中国で、日本へは弥生時代に伝わったといわれています。奈良時代には味噌や醤油の原型である「醤（ひしお）」がつくられました。栽培が全国的に広まったのは鎌倉時代。殺生を禁止とした仏教が浸透したことで、肉や魚に代わる貴重なたんぱく源として食べられました。江戸時代には「豆腐百珍」という豆腐で百通りの料理を紹介する本が刊行され大人気となっています。

栄養素について

大豆はたんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの五大栄養素をバランス良く含んでいます。その中でも特に豊富なのがたんぱく質。その多さはお肉に匹敵し、大豆は「畑のお肉」とも呼ばれます。近年では「大豆ミート」などお肉に代わるたんぱく質の摂取源として注目され、食糧難や環境問題などの解決への貢献が期待されています。その他イソフラボン、レシチン、サポニン、オリゴ糖といった機能性成分など、様々な栄養素が含まれています。

大豆はとっても変身上手！大豆から作られる食品について



大豆は弥生時代から栽培され、和食には欠かせない食材です。味噌や醤油、豆腐など様々な食品に変身し、私たちの食生活を支えています。

おすすめレシピ～ポップビーンズ～

大豆の香ばしさとサクサクとした食感がスナックのようで美味しい！豆が苦手なお子さまも食べやすい一品です♪

材料（1人分）

・冷凍大豆	12ｇ
・片栗粉	2.5ｇ
・あおのり	0.05ｇ
・塩	0.2ｇ
・油	適量

作り方

1. 冷凍大豆に片栗粉をまぶす。
2. 1を油でカリッとなるまで揚げる。
3. 2にあおのりと塩をまぶして完成。