

食育ひろば



令和2年

2月

No.20

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

2月3日は「節分」です。節分には、恵方（良い方向）を向いて太巻きを食べたり、「鬼は外 福は内」と唱えながら豆（炒った大豆）をまき、1年の無病息災を願う日本の年中行事です。



大いなる豆！？大豆の巻

1) 今日は節分、豆まきをしています



鬼は～外！福は～内！

おづみん、節分でまく大豆でできている食品がたくさんあることを知ってる？



2) 大豆からできている食品（一例）

- 枝豆…若い（青い）うちに収穫する
- もやし…暗い所で発芽させる
- 豆乳…煮た大豆をつぶして絞る
- みそ、しょうゆ、納豆…煮た大豆を発酵させる
- 豆腐…豆乳を固める
- 油揚げ…豆腐を油で揚げる などなど



3) 大豆は約2000年も前に中国から日本に伝わってきたのよ。

「畑の肉」と言われるほど、良質のたんぱく質がたっぷり、昔から体を作るために必要なたんぱく源として、色々と加工して食べられているのよ。日本人にとって欠かせない食品ね。



4) 大豆はその名のとおりに偉大で立派な

大いなる豆（おいなるまめ）

なんだね！



* つぎの「食育ひろば」は、5月です。おたのしみに。 発行元：泉大津市食育推進委員会

* 「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181