

食育だより2月



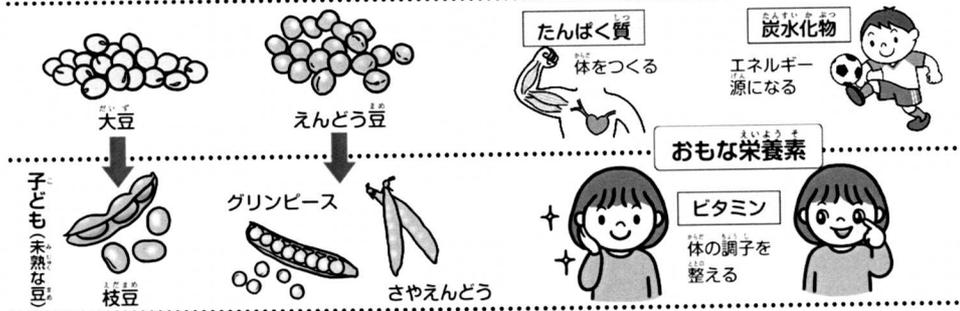
平成30年1月31日
練馬区立豊玉第二中学校

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も元気に過ごすことができるように願いを込めて節分の豆まきをしましょう。節分の豆には、煎った大豆が使われています。大豆には良質のたんぱく質やビタミンB・E・鉄・食物繊維などの栄養素がたっぷりです。噛みごたえもあり、よく噛んで食べる習慣を身につけるのにとっても役立つ食べ物です。

豆と豆の子どもは栄養がちがう?!

「大豆」や「えんどう豆」は、成熟した豆をかんそうさせたもので、豆類になります。豆には、エネルギー源になる「炭水化物」や、体をつくる「たんぱく質」が多くふくまれています。また未熟なうちに収穫したものを子どもにたとえると、「枝豆」や「さやえんどう」「グリーンピース」が豆の子どもになります。これらは野菜に分類され、体の調子を整える「ビタミン」が多くふくまれています。

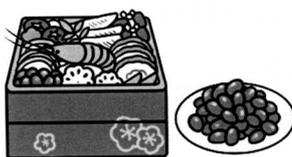
このように豆とその豆の子どもでは、見た目だけでなく、栄養にもちがいがあるのです。



豆と行事食

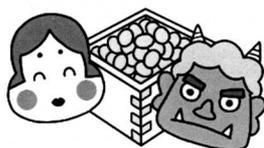
人生の節目や、季節の変化とともに、1年を通してさまざまな行事が行われています。その中で、昔から食べられてきた豆は、行事に合わせた行事食にも多く取り入れられてきました。そこで豆を使った行事食について、そのいわれやそこに込められた願いについて紹介します。

おせち料理【黒豆】



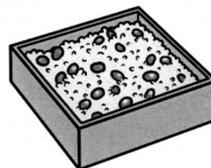
正月のおせち料理の中に、「黒大豆」を使って甘く煮た「黒豆」があります。豆に「まめ」をかけ、「まめに元気に暮らせますように」という願いが込められています。

節分【いり大豆】



節分には、「いり大豆」を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。また、自分の年の数だけ大豆を食べ、無病息災を願います。

祝い料理【赤飯】



「赤飯」には、「あずき」や「ささげ」が使われます。豆の赤い色には、魔よけの力があるとされ、誕生日や結婚式などの人生の節目に、幸せを願って食べられます。