

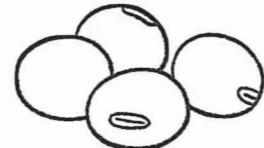
たのしくたべようニュース

いろいろな豆をもっと身边に食卓へ

世界各国では、いろいろな豆が栽培され、栄養豊富な食べ物として、食卓に上がってきます。日本でも、大豆をはじめとして、小豆やいんげん豆など、いろいろな種類の豆が食べられています。豆は、たんぱく質や食物繊維などが豊富です。家庭でも、ぜひ、いろいろな豆料理を味わってみてはいかがですか。

大豆 さまざまな色があり、もっとも食べられています

黄大豆



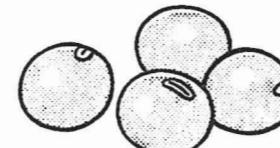
黄大豆は、世界でもたくさん栽培されています。納豆や豆腐、みそなどの大豆製品には、おもに黄大豆が使われています。

黒大豆



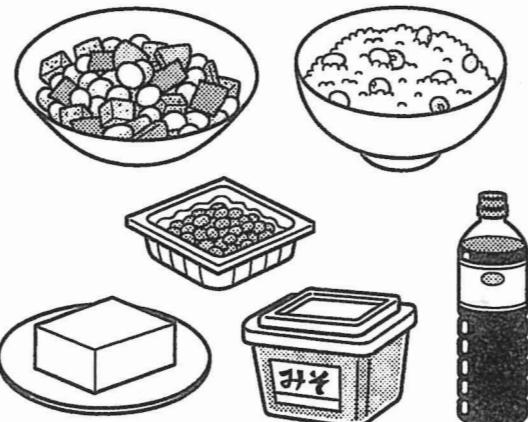
黒大豆は、黒い皮をしていて、アントシアニンが多く含まれています。煮豆は、黒豆と呼ばれ、正月のおせち料理に欠かせません。

青大豆



青大豆は緑色をした大豆です。熟しても、黄色にはなりません。甘みが強く、豆菓子やきな粉などに加工されています。

いろいろな大豆料理や大豆製品があります



大豆を使った料理は、たくさんあります。五目豆や大豆を炊き込んだ豆ごはんのほか、「しもつかれ」などのような郷土料理にも多く見られます。

また、豆腐、きな粉、納豆、みそ、しょうゆなどの大豆製品も数多くあり、えだまめは、未熟なうちに収穫した大豆です。

このように大豆は、日本人の食生活に欠かせない身近な食品といえます。

小豆 行事や儀式に欠かせません



小豆は、赤飯や小豆がゆ、あんの材料に使われ、行事や儀式などに欠かすことができない豆です。特色ある赤色は、魔よけなどの力があると信じられ、行事や儀式に使われてきました。

小豆を使った加工食品



あんやおしるこ(ぜんざい)など、和菓子の材料として欠かせません。ちなみに、豆と砂糖を合わせる調理法は、日本を含むアジア圏しか見られないそうです。



いんげん豆 さまざまな品種があります



金時豆

金時豆は生産量が多く、赤いんげんとも呼ばれます。



うずら豆

模様が鳥のウズラの卵に似ていることから、うずら豆と呼ばれます。



虎豆

豆のへその周りに虎のような模様があります。

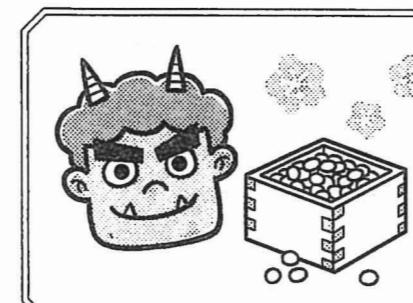


白いんげん

大福豆や手亡など、色の白い豆の総称として白いんげんと呼ばれます。

いんげん豆を使った料理

いんげん豆は、煮豆やスープ、煮込み料理などに使われます。また、白いんげんは、白あんや甘納豆などに使われます。



2月3日は節分

2月3日は節分です。節分は、季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。節分に豆まきをするのは、靈力があると信じられていた豆をまくことで、病気や災いを追いはらうという意味があります。

きゅうしょく だより

2024年
2月号

寒い日が続いますが、風邪は引いていませんか?
もう春はすぐそこです。

寒さに負けず、元気に過ごしましょう!



子どもの頃から適塩に! 未来の健康を支える味覚を育てよう

子どもは大人に比べて味覚が敏感であり、大人が美味しいと感じる味付けは子どもには濃いことが考えられます。また、濃い味に慣れるとうす味では物足りなくなるため、子どもの頃から料理はうす味にし、素材の持つ本来の味を楽しむよう心がけましょう。「家庭の味」は大人になってから変えることが難しいと言われています。

子どもの食塩摂取量/日(目標)

1~2歳	3.0g未満
3~5歳	4.0g未満
6~7歳	4.5g未満

3歳児の食塩摂取量に関する研究では、1日の平均が4.4gとなっており、全体の20%が6~10g、4%は10g以上と食塩を摂りすぎている子どもが多くいることが分かっています!

◆家族みんなで適塩!

普段からうす味を心がけましょう



調味料などは控えめに、素材の味を楽しみましょう



おやつ(スナック菓子やせんべい類など)は塩分控えめなものを活用しましょう



キッズチャレンジ クイズ

2月3日は節分。節分に豆をまくのはなぜでしょう?

- ① 豆をまいて体を動かすため
- ② 寒い時期に豆をまいて夏に収穫するため
- ③ 鬼などの悪いものを追い払うため



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりの
バッケンナンバー
や
食育ぬりえなど
情報満載!



SHIDAX
未来の子供たちのために

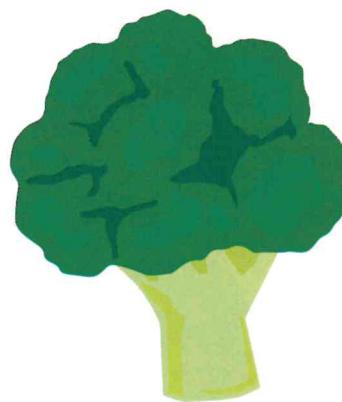
株式会社シダックス
〒107-0052 東京都港区赤坂5丁目10-1
TEL: 03-5566-2222

© 2023 シダックス栄養士会 NO.2402

きせつの食べ物探偵団♪「ブロッコリー」

選び方

- ・こんもりとつぼみが密集している
- ・かたく締まっている
- ・緑色が濃い
- ・茎がつやつやしている
- ・傷や変色がなくみずみずしい



栄養素

カロテン(目や皮膚の健康を保つ)
ビタミンC(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

豆知識

- おいしいブロッコリーのゆで方“むしゆで”
- ①ブロッコリーを小房にわける
 - ②フライパンにブロッコリーと塩ひとつまみを入れる
 - ③ブロッコリーが半分浸かるくらいの水を注ぎ入れ、フタをする
 - ④強火で3分蒸したら、湯を切り、できあがり!



きせつの
食べ物で
料理

ブロッコリーの肉巻きフライ

材料:2人分

豚肩ロース(薄切り)	150g	薄力粉	適量
塩	少々	卵	25g(1/2個)
胡椒	少々	パン粉	適量
ブロッコリー	100g(小1/2株)	油	適量



ソラレピ

- 1 豚肩ロースは塩、胡椒をしておく
- 2 ブロッコリーは小房に切り分け、下茹でする
- 3 2 を豚肩ロースで巻き、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付けて、180°Cの油で揚げる
- 4 3 がきつね色になったら、半分に切って盛り付ける

節分の
かんたん
おやつ

お豆クッキー

材料:12個分

炒り大豆	20g
バター	75g
粉砂糖	25g(大さじ3)
薄力粉	75g(2/3カップ)



ソラレピ

- 1 炒り大豆はフードプロセッサーにかけ細かく碎く
- 2 ボウルに常温に戻したバターと粉砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる
- 3 2 のボウルに薄力粉と 1 の炒り大豆を加えてさらに混ぜる
- 4 3 の生地を12等分にして丸め、180°Cのオーブンで12分ほど焼く



お子様と一緒に
生地を混ぜたり丸めたり
して楽しめます♪

