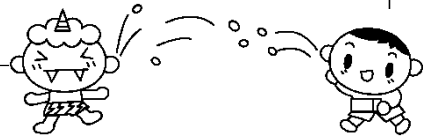




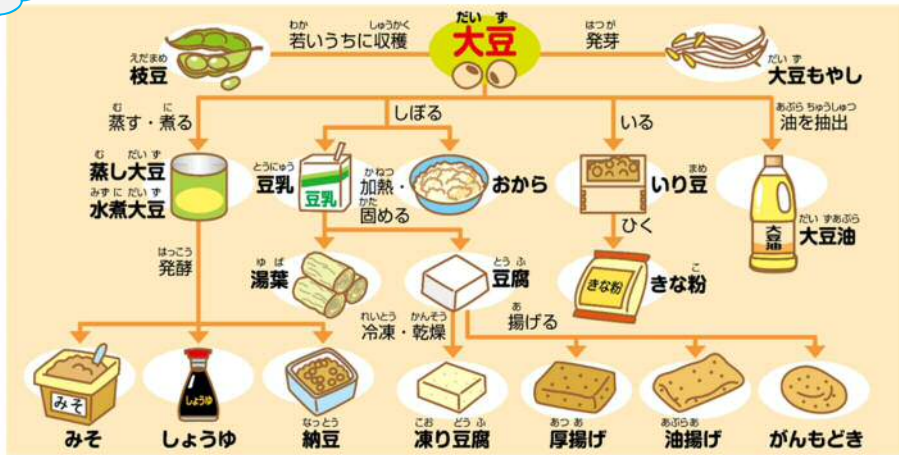
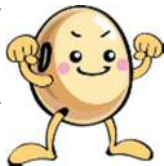
節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や玄関にまいて、**鬼=邪気**をはらい、**自分の年の数+1粒の豆**を食べ、1年の幸せを祈ります。



大豆について知ろう

知っているかな？ **大豆加工品**

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、様々な食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



大豆に含まれる栄養素

- ◆たんぱく質……血液や筋肉など体をつくる
- ◆脂質……体を動かすエネルギーになる
- ◆カルシウム……骨や歯をつくる
- ◆食物繊維……おなかの調子をよくする
- ◆鉄……貧血を防ぐ
成長期に欠かせない

食物繊維ってなに？

○腸のそうじをする

○有害な物質を体外へ出す



○おなかの調子をよくする

食物繊維が不足すると

便秘になってしまいます。食物繊維を多く含む食品を食事に取り入れましょう。

★食物繊維を多く含む食品

- 野菜
- いも
- 果物
- きのこ
- 豆・豆製品



給食で人気のメニューです！

(材料 4人分)

- 豚ミンチ 120g
- ごま油 小さじ1
- にんにく 1かけ
- 生姜 1かけ
- 白ねぎ 50g
- ひきわり納豆 120g (3P)
- (1P 40g)

- みそ 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1.5
- 酒 小さじ1.5
- みりん 小さじ1
- ラー油 少々

(作り方)

- ①にんにくと生姜は、みじん切り、白ねぎは、小口ぎりにする。
- ②熱したフライパンに、ごま油をひき、生姜、にんにくを炒める。香りが出たら、豚ミンチを加えて炒める。
- ③白ねぎを加え、Aで調味し、最後に納豆を入れて混ぜ合わせる。

