



# 色々な食べ物に変身できる



大豆は煮豆や炒り豆などにして食べるだけでなく、様々な食品に変身できます。大豆がどんな姿に変わるのかを見ていきましょう。

暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さは続きそうです。さらに空気がとても乾燥していて、風邪やインフルエンザなどの油断はできません。帰宅後と食事前には、必ず手洗い、うがいを心がけましょう。そして食事と睡眠をたっぷりとり、寒さが厳しい冬を乗り越えていきましょう。

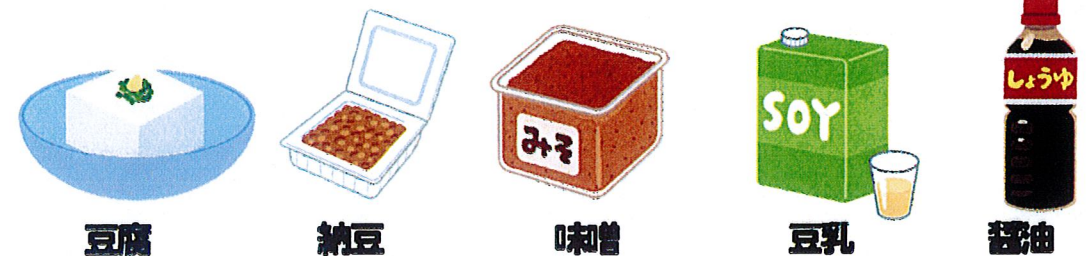
## 食べごよみ

## 節分の恵方巻きって？

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻のことです。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。今年の恵方は、南南東です。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。



## 様々な食品に加工されています



生の大豆には独特なおいと、味に苦みや渋みがあるため、加工して食べられてきました。加工方法には煮る、炒る、蒸す、発酵させるなどがあります。大豆を加工した食品には、豆腐や油揚げ、厚揚げ、納豆、味噌や醤油、大豆油など、たくさんの種類があります。



## お米と大豆は補い合う関係

日本では昔から、ごはんとうま汁、ごはんとうま豆など、米と大豆・大豆食品と一緒に食べてきました。何気なく食べている組み合わせですが、実はこれはとても体に良い食べ方なのです。なぜかという、米は大豆の、大豆はお米の、それぞれの足りない栄養素を、お互いに補い合ってくれるからです。

そして、大豆はたんぱく質が多く、ゆで大豆 100g には約 16g も含まれています。これは鶏肉 100g と同じくらいで、植物の中でも多い量です。たんぱく質は子ども達が成長するためにとってほしいとても大切な栄養素です。

ぜひご家庭でもお米と一緒に大豆・大豆製品を取り入れてみてください。

## 今月の食育活動

- \* お店屋さんごっこ
- \* チョコレートケーキ作り

## 1月の食育の様子

- \* 七草観察  
1つ1つを興味津々に観察していました。おやつに七草雑炊を食べました。
- \* 味噌づくり（きりん組）  
大豆をみんなで一生懸命つぶしてもらい、塩と麴とつぶした大豆を混ぜて、丸くしてもらいました。来年のもちつきの豚汁で、作った味噌を食べます。