

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

2月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和3年度）



尾道市教育委員会

2月は節分があります。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分の日には、炒った大豆を鬼に投げて追い払ったり、部屋の中にまいて福を呼び込むといった習わしがあるので、今月のきゅうしょくだよりでは、豆について紹介します。



豆 → 魔滅

「魔=鬼」を滅する。
☆豆には強い力があると信じられていました。

代表的な豆の種類を紹介！！



○大豆

「畑の肉」と呼ばれるほど、たくさんの栄養があります。色は、うす橙色のものが一般的ですが、緑色の「青大豆」や黒色の「黒大豆」などもあります。また、様々な食べ物に加工されています。※枝豆は、大豆を未熟な状態で収穫した豆のことで、枝豆を植えたままにしていると大豆になります。



○いんげん豆

「煮豆」や「スープ」などの料理に使用されます。赤茶色の「きんとき豆」や白色の「てぼう豆」、うずら卵模様の「うずら豆」などの種類があります。

きんとき豆



てぼう豆



うずら豆



○えんどう豆

赤茶色の「赤えんどう」は「蜜まめ」に、緑色の「青えんどう」は「うぐいすあん」などに使われます。



○小豆

色は、赤茶色。「あんこ」や「赤飯」などに使われます。



○そら豆

そのまま揚げたり、ゆでたり、砂糖煮にしたりして食べます。



〈 豆に含まれる栄養素 〉



- ・たんぱく質：体をつくる素になる。
- ・食物繊維：腸内環境を整えて、便秘を予防する。
- ・ビタミンB群：糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーに変える補助をする。
- ・カルシウム：骨や歯をつくる素になる。
- ・鉄：血液の素になる。貧血を予防する。

