



ぱくぱくたより

明照保育園



今年度も残り2か月となりました。年長さんはもうすぐ卒園ですね。お子さんと手を繋いで登降園するのもあとわずか・・・。“ちいさな手の感触をいつまでも忘れないでいたい”“かわいいおしゃべりや笑顔をずっと覚えていたい”お子さんの成長がうれしい反面、ちょっと切なくなる時期ではないでしょうか。一日一日を大切に過ごしたいですね。

節分と大豆について

大豆の栄養

『鬼は～外！福は～内！』の掛け声とともに豆を撒く、豆まき。2月の節分に行う年中行事です。日本には春夏秋冬の四季があります。暦のうえでは、“立春（りっしゅん）”“立夏（りっか）”“立秋（りっしゅう）”“立冬（りっとう）”と春夏秋冬それぞれに始まりの日が決められています。これらの前日を節分といいます。

昔、季節の変わり目には邪気が生じると考えられていたそうです。そして、大豆には神様が宿る信じられており、大豆を魔ものの目（魔目=まめ）に投げると魔を滅する（魔滅=まめ）ことができるとき、豆まきが行われるようになったといわれています。

豆まきだけでなく、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを、柊の枝に刺して戸口に立てる“柊鰯（ひいらぎいわし）”や、歳の数だけ炒った大豆を食べる風習などがあります。最近では節分に恵方巻きを食べる風習もありますね。

年中行事をご家族で楽しみながら、邪気を払つて元気に過ごしたいですね。

大豆は植物性食品のなかでもたんぱく質、脂質ともに含有量が多く、動物性食品にかわるものとして“畠の肉”と呼ばれています。そして、お米に不足するアミノ酸のリジンを多く含んでおり、お米と大豆と一緒に食べることは、たんぱく質の栄養化を高める良い組み合わせです。大豆は小さなお子さんには窒息や誤嚥の心配がありますが、加工品も多いので、お子さんの年齢に応じて、安全に食べられるものを見つけて毎日の食事に取り入れてみてください。

【大豆の加工品】

納豆 きなこ 豆乳 おから 豆腐 油揚げ 厚揚げ 高野豆腐



いり大豆を使ったレシピ

【きなこ豆】

・いり大豆 40g・水 10cc

・さとう 15g・きなこ 10g

① 鍋にいり大豆、さとう、水を入れて火にかける。

② 弱火で炒める。

③ いり大豆にきなこをまぶす。

【お豆ごはん】

・米2合・酒 大さじ2

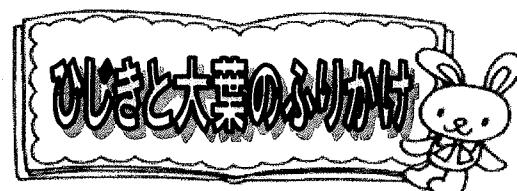
・塩 小さじ2/3

・炒り大豆 40g

① 米は洗って水気を切り、通常炊く水加減をして浸水させる。

② 炊く直前に、酒と塩を加えてひと混ぜする。

③ いり大豆を加えて炊く。



《4人分の分量と切り方》

ひじき（乾燥）	3g
大葉	2枚
花かつお	2g
白ごま	1g
ごま油	1g
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	1g

1. ひじきは温湯で戻し、よく洗う。
2. ごま油でひじきを炒め、細きりにした大葉、かつお節、調味料を加える。
3. 仕上げにごまを加える。

※花かつおは細かいものを使うとよいです。

大豆は栄養価が高く、お勧めしたい食材のひとつではありますが、一方で注意したいのが窒息事故です。どんな食べ物でも、そしてどの年齢でも窒息事故の恐れはあります。

お子さんに適した食材を選び、適した大きさに切ること、落ち着いた環境で食事をとること、そして、よく噛むことを伝えるなどして、食事の事故を防ぎましょう。

豊橋市こども未来部保育課 松井

