



パクパクだより



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、ちょっぴり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と信じられており、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)ことができるとされ、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、冬の枝に刺して戸口に立てる“終鰯(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、邪気を払っ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“畑の肉”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も多く含んでおり、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選び、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



いい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。



ひじきと大葉のふりかけ



《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。

豊橋市子ども未来部保育課 松井

