



幸手市立幸手小学校
令和8年2月2日

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

まめ 豆のパワーで丈夫な体をつくるう!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆がありまます。いろいろな豆について紹介します。

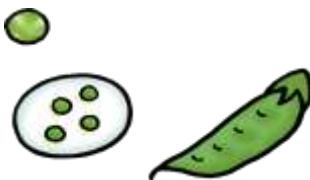
●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「筋の肉」ともいわれます。どうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



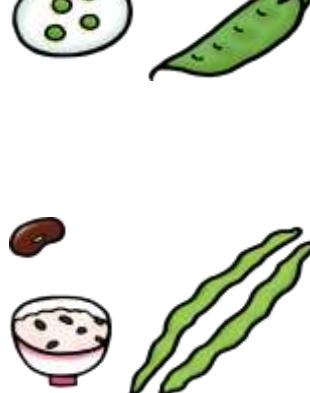
●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



●えんどう

緑色の豆でうぐいすさんの原料になります。未熟なえんどうは「グリンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



●いんげん豆

この豆を伝えたとされる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



●ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



●そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



揚げ大豆サラダのレシピをご紹介いたします。

揚げ大豆サラダ



材料	(給食の分 1人分の分量)
ゆで大豆	15g
片栗粉	1.5g
揚げ油	適量
にんじん	5g (せん切り)
きゅべつ	20g (ざく切り)
もやし	20g
(ドレッシング)	
しょうゆ	4g
さとう	2g
酢	1g
ごま油	1g

作り方

- ① ゆで大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 野菜は切ってゆでておく。
- ③ ドレッシングは調味料を合わせて煮立て、さます。
- ④ 混ぜ合わせたら出来上がり。

野菜は家にあるもの、ドレッシングは市販のもので大丈夫です。大豆のカリカリとした食感がおいしいです。

*手違いでのせるのが遅れました。すみませんでした。