



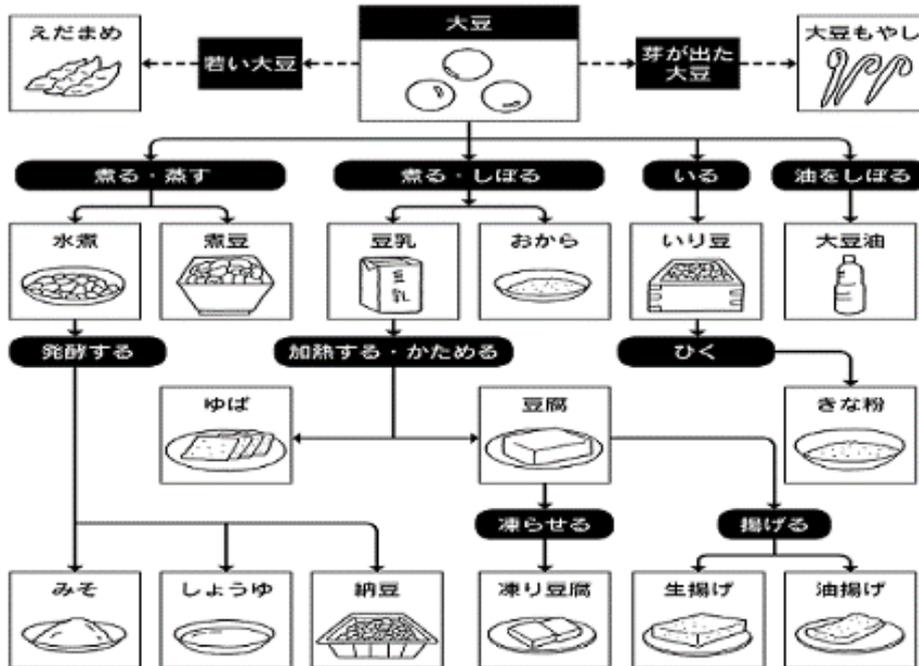
# 令和7年度食育だより 2月号

## 大豆を見直そう！

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増し和食でおなじみの様々な食品に姿を変えます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

### 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



大豆は、たんぱく質、脂肪、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などさまざまな栄養素が含まれている食材です。大豆のたんぱく質には野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」と言われています。1日1回は、大豆から作られている製品を食べて、ご家庭でも大豆のパワーを吸収しましょう。



### おにランチ

角は、人参を三角に切り、塩を入れ茹でる。

髪の毛はキーマカレーをかけます。

耳は、ブロッコリーを茹で塩で味をつける。

目は、魚肉ソーセージを輪切りにし、砂糖。醤油で煮、ケチャップで目玉を描く。

口は、ケチャップで描く。

顔は、白ご飯で形を作る。



節分は「季節の分かれ目」の意味で、本来は、立春、立夏、立秋、立冬の各前日を指します。中でも”立春”は1年の始まりとして重要視されてきました。

豆まきは「1年間、健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を追い払い、福を呼び込むために行います。

そして、鬼をやっつけるために大きな豆＝「大豆」を使います。

材料  
キーマカレー：4人分  
豚ひき肉100g  
料理酒小さじ1/2  
人参40g  
玉葱80g  
コーン30g  
トマト缶60g  
油小さじ1/2  
カレールー35g

#### キーマカレーの作り方

- ①玉葱と人参を粗みじん切りにする。
- ②豚ひき肉を油で炒め料理酒を入れ、①を加え さらに炒める。火が通ったらトマト缶、コーン を加えて煮る。
- ③カレールーを入れて仕上げる