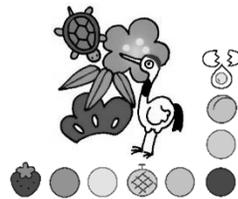


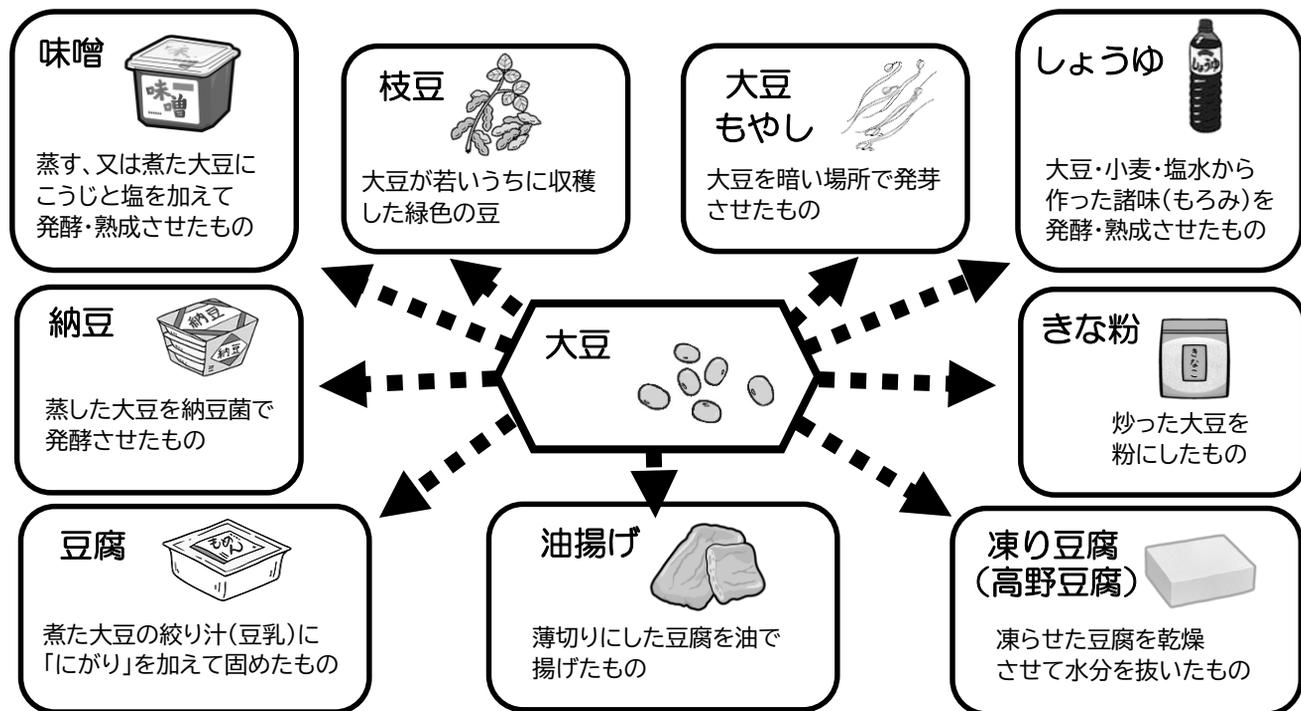
食育ひろば



あけましておめでとうございます。

今年は、お正月に黒豆を食べましたか？黒豆は大豆の一種で栄養が豊富です。大豆は様々な食品に加工されるため、手軽に摂ることができます。今回は大豆がもとになる食べ物にはどんなものがあるか見てみましょう。

大豆のお話



⚠️ 炒り豆に注意!!!



消費者庁から「硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで！」と注意喚起されています。節分で食べる炒り豆などは喉や気管に詰まり、窒息や誤嚥、肺炎、気管支炎などを引き起こす可能性があり危険です。間違っても口にしないように注意しましょう。

? 大豆クイズ

豆乳を加熱して作るものはどれでしょうか？

- ①ゆば ②おから

【答え】①

豆乳を加熱した時、表面にできる膜をすくい取ったものが「ゆば」です。そのまま醤油をつけて食べたり、汁や鍋に入れたりして食べます。「おから」は豆乳を作る時に大豆を絞った後、残ったもので、炒め物・煮物・和え物に使います。

大豆は畑の肉といわれるほど栄養価が高く、乾燥すると保存がきくため昔から貴重なたんぱく源として重宝されてきました。大豆から作られるみそやしょうゆは和食には欠かせない調味料ですが、洋食や中華料理にも幅広く使うことができます。毎日の食事に様々な大豆食品を取り入れてみましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



お汁粉、ぜんざい、羊羹(ようかん)など古来から日本人のスイーツとして欠かせない小豆。

1月15日の小正月に小豆の入った'豆粥'を食べる習慣は平安時代から、

ハレの日に米に小豆を入れて炊く'赤飯'を食べる習慣は江戸時代から広まりました。

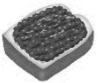


原産地は東アジア。日本では縄文遺跡から発掘されているほか、古事記にも記載されています



あずき 小豆

ビタミンB群が含まれているので、イライラや精神的に不安定なときに食べるのが、おすすめです。また、肌荒れ・口内炎にも効果があるようです。



色が赤いことから魔除けの力があると信じられてきました。

このため、食べることで邪気を祓うとして行事や儀式に使われます。



選び方・保存法

粒が全体的に揃っていてテカテカと光沢のあるのが「美味しい小豆」の特徴です。密閉容器に入れ、日の当たらない涼しい場所で保存しましょう。



七草粥

七草とは『七草節句』の略で、“七日正月”“七草祝い”とも呼ばれ、若菜の入った粥を食べて祝う風習です。正月後の疲れた胃腸をいたわり、緑黄色野菜が乏しい冬のビタミン補給源にもなります。



セリ



ナズナ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケノザ



スズナ



スズシロ



<毎年1月7日は七草がゆを食べよう>

<材料>
春の七草 100g
米 1カップ
水 2カップ
塩 少々

<作り方>
① 鍋に洗った米と水を加えてフタをし、沸騰するまで強火にかけ、沸騰したら弱火にしてふっくらと米が膨らむまで20~30分炊く。
② ①が炊けたら、七草と塩を加えてフタをし、3分蒸らす。

