食育 だより

令和６年２月

長崎市立伊王島小中学校
栄養教諭

２月には節分、そして立春があります。春の訪れを告げる月ですが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、寒さに負けないように元気に過ごしましょう。

豆のパワーで丈夫な体をつくろう!

２月３日は節分です。「福は内、鬼は外」と豆まきをして、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。ほかにも昔から食べられてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

●大豆

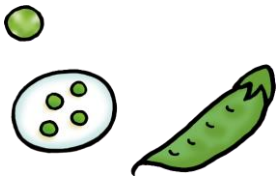
たんぱく質が豊富なので、「畑の肉」ともいわれます。豆腐、油あげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、納豆などの食べ物や調味料があります。

●小豆

「小さな豆」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。

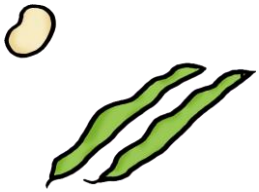
●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの材料になります。未熟なえんどうは「グリンピース」として、まだ若いさやは「さやえんどう」として食べられます。



●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から名付けられました。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。

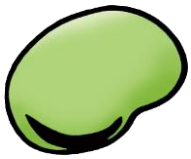


●ささげ

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、小豆の代わりに赤飯によく使われます。

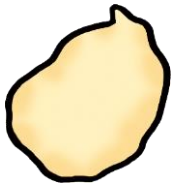
●そら豆

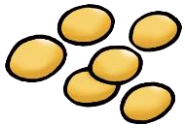
完熟させたそら豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理「しょうゆ豆」が有名です。



●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語の呼び名です。



●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつきました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。