

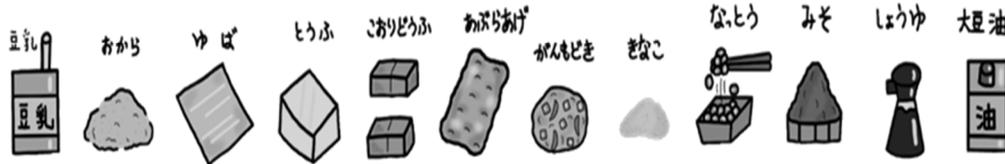


今年、2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。

大豆とみそ



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



足りないものを補い合って

「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきましょう。



みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使います。



正しくはしをもって 豆を食べよう!

正しく持つ
鳥の口ばしのように
はしの先がそろって、
じょうずにつまめるよ。

えんぴつをもつように
上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて
下のはしをのせる。

下のはしは
おやゆびのねもとで
はさみうごかさない。

正しいはしの持ち方

給食レシピの紹介 「タンドリーチキン」 ～リクエスト献立より～

材料 (1人分)

とりもも肉	50g
おろししょうが	0.15g
おろしにんにく	0.20g
ウスターソース	1.50g
トマトケチャップ	1.50g
パプリカパウダー	0.10g
カレー粉	0.30g
塩	0.20g
こしょう	0.03g
プレーンヨーグルト	5g

作り方

- 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ①にとりもも肉を30分以上漬け込む。
※漬け込む間は冷蔵庫に保管してください。
- ②をオーブン200℃20分で焼く。
※機種や量でも異なるので温度・時間は調整してください。
※フライパンでも焼けますが、焦げやすいので気をつけてください。
- 盛り付ける。

