



# 2月 給食だより



2月3日は節分ですね。節分に行く豆まきは、鬼（病気・邪気）を退治して、新しい年を迎えようとする行事です。また、豆まきが終わったら、福を逃がさないように戸を閉め「手取り豆」といって自分の年の数と同じ数の豆を食べる習慣があります。こうすると“まめ”に暮らせるといわれています。大豆には血や骨を作る「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれているだけでなく、体の中を掃除して、病気に負けない元気な体作りをしてくれます。

みなさんも大豆の力を借りて、風邪やインフルエンザ・コロナなどのウイルス（鬼）を吹き飛ばし寒い冬を乗り切りましょう！

## 大豆はとっても変身じょうず

「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材で、さまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は私たちの食卓には欠かせない食べ物です。ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。お子さんと一緒に大豆が変身した食べ物を探してみましょう。

## 大豆を使った加工食品

大豆から生まれたみそ、しょうゆ、豆腐（とうふ）



## =カリカリじゃこ大豆！甘醤油☆子供好み味=



### 材料

- ・大豆水煮・・・100g
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・ゴマ油・・・大さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・はちみつ・・・小さじ1
- ・黒ゴマ・・・大さじ1

### 作り方

- ① ビニールにキッチンペーパーでよく水気を切った大豆と片栗粉を入れふりふり～！片栗粉をまんべんなく大豆にまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の大豆を入れて焼く。混ぜすぎると衣がはがれるので、カリッとできるまで混ぜすぎないように。
- ③ いい色に焼けたら、ちりめんじゃこを入れさらにカリッと焼く。
- ④ 焼けたら火を止め、しょうゆとはちみつで味付けし、盛り付けの上からゴマをふる。

★作り置きができるので朝ごはんにもおすすめです★

## = 豆まきに注意！ =

節分などのイベントでは、親子で豆まきも楽しみたいですね！

けれど、かたい豆類は子どもが「誤えん」しやすいため、注意が必要な食品でもあります。

手でつぶせるくらい柔らかく煮込んだ大豆や金時豆等は食べても大丈夫ですが、干物の大豆やゆでた枝豆などは、5歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

食べ物をかみ砕く力が弱く、喉が未発達な子どもが固い豆やナッツ類を食べると、窒息する恐れがあります。

大豆やピーナツなどの硬い豆は小さく砕いても破片が気道に入ると、体内の水分で破片が膨張して詰まったり、油分が抜け出して気管支炎や肺炎を引き起こしたりすることもあります。くれぐれも注意が必要です。



① 栄養バランスの良い食事を3食きちんととる



② 十分な睡眠で生活リズムを整える



③ 外から帰ってきたら手洗い・うがいを忘れずに！！

