２月

へきなんこども園子育て支援センター

食　育　だ　よ　り

ぱくぱく

発行　へきなんこども園子育て支援センター　　Vol.　182

愛知県碧南市松本町７３番地　TEL（0566）41－7394

hekinan@tcp-ip.or.jp

今月のテーマ「枝豆と大豆を知ろう」

枝豆を成熟させると大豆になることは知っていますよね。私達の生活の中で様々な食品によって大豆を口にすることは多いと思います。そこで今回は枝豆と大豆についてご紹介したいと思います。

★枝豆

大豆の成長途中の未熟なときに収穫すると枝豆として食べることができます。枝豆には夏バテを予防するビタミンＢという物質があります。また、大豆に少なめなビタミンＡやビタミンＣなどのミネラルが多く含まれています。

★大豆

大豆は健康食品として注目を浴びている食品です。特にタンパク質が多く、人の体に必要な必須アミノ酸が均等に含まれています。その他もカリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンＥ、葉酸が含まれています。

枝豆と大豆の１００ｇ中の栄養成分の比較

	枝　豆	大　豆
・タンパク質	１１．５ｇ	３５．３ｇ
・炭水化物	８．８ｇ	２８．８ｇ
・脂質	６．６ｇ	１９．０ｇ
・食物繊維	１０．１ｇ	１７．１ｇ
・ビタミンＡ	１１０㎎	１２㎎
・ビタミンＣ	３０ｇ	０
・エネルギー	１３５kcal	４３３kcal

※大豆になるとカロリーが約３００kcal も高くなります。

おすすめレシピ

『　揚げない大学芋　』

材料　《　４人分　》

- さつま芋　１７０ｇ

A
- 砂糖　大１
- しょうゆ　大１
- みりん　小１
- 水　大１

- 黒ごま　適宜
- サラダ油　適量

≪作り方≫

①さつま芋を皮付きのまま乱切りにし、レンジ６００ｗで５分ほど加熱する。

②オーブンを２００℃に温めておく。

③鉄板に多めの油をひき、さつま芋を並べてオーブンで５～１０分やく。

④A を火にかけ焼けた芋にからめ、黒ごまをかけたらできあがり！

節分と豆まきって？

鬼に豆をまくという事は、邪気を払うという意味があり、１年の無事を祈るという意味もあります。豆をまく時に、「鬼は外、福は内」といいますが、神社などでは「鬼は内」とも言われます。

節分に豆をまく理由はもうひとつあり、「豆＝魔目」と言われていて、魔除けの行いと信じられています。また、炒って使うのは、火を入れると大豆がもっと硬くなり、鬼にぶつけて退治するのに都合がよいとも言われているのです。