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





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」



大 豆

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。



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

※大豆になるとカロリーが約 300kcalも高くなります。

	12 22	/\
・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	1 1 Omg	12mg
• ビタミンC	30g	0
・エネルギー	135kcal	433kcal

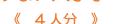
枝豆



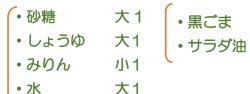
### おすすめレシピ







・ さつま芋 170g









適官

滴量

### ≪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。