

2月の地場産食材 大豆



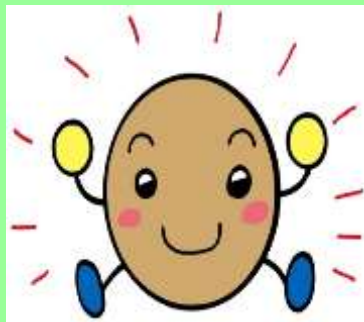
今月の海土里ちゃん献立は「豆っこ新ちゃん」です！



★大豆の栄養★

大豆はたんぱく質を多く含みます。たんぱく質は、炭水化物、脂質と並んで三大栄養素のうちの一つです。血や筋肉を作るので、私たちが生きていく上でとても大事な栄養素です。肉や魚に負けないくらい豊富なたんぱく質を含んでいるため、大豆は「畑の肉」と言われています。

また、三大栄養素の一つの脂質、骨を作るために必要なカルシウムも多く含まれている大豆は、とても体に良い食べ物です。



★2月3日は節分です★

2月3日は節分です。節分はもともと季「節」の「分」かれ目という意味で、本当は1年に4回ありますが、日本では特に春を大切にするので春の節分だけを節分と呼ぶようになりました。

節分の日には豆まきをしますが、これは悪い鬼が出た時に豆を鬼の目にぶついたら退治できたという逸話からきています。「魔(鬼や悪魔)の目」「魔を滅する」が転じて「まめ」となったと言われています。

節分の日には歳の数だけ豆を食べると、病気をせず健康に過ごせると言われています。



★大豆の変身★

枝豆と大豆が同じ植物なのは知っていますか？枝豆が熟すと大豆に変わります。みそやしょうゆといった調味料から、豆腐や納豆といった加工品など、私たちが普段食べるものばかりです。

