





# 軽節のおたより



豆まきに加え, 豆料理を食 べて体の中から鬼を追い払い、 病気に負けない体をつくりま

## 「豆」をもっと好きになろう!⑥







豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に 含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに 古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお 伝えしたいと思います。

### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいま す。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によっ て異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極 的にとりたい食品です。

## .種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日 本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レン ズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用され ています。

### 日本で食べられている















えんどう そら豆 べにばないんげん ひよこ豆 レンズ豆





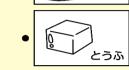


大豆は、いろいろな食べもの に"へんしん"します。 左側 のカードの文章をよく読ん で、右側の食べものカードと 線でつなげてみましょう。

へんしん!

ヒント: 赤や白などいろいろな種類がある。

② 大豆を煮てしぼって、にがりで 固めると、これにへんしん! ヒント:四角いものや丸いものがある。



**り**しょうゆ

③ 大豆を蒸して菌をつけて寝かせる と、これにへんしん! ヒント:ごはんにかけて食べるとおいしい。





4) 大豆と塩水と麹などを混ぜると、 これにへんしん! ヒント:和食に欠かせない調味料。

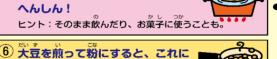


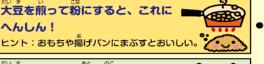


みそ

⑤ 大豆を煮てよーくしぼると、これに ヒント:そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。

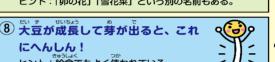








**7** 大豆をしぼった後に残ったものは、 これにへんしん! ヒント:「卯の花」「雪花菜」という別の名前もある



なっとう

゚゙おから

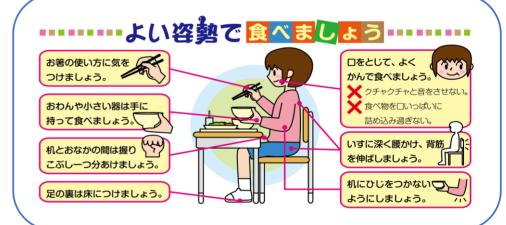


にへんしん!

ヒント:給食でもよく使われている。

へんしん!

①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥−きなこ ⑦−おから ®−もやし



### 世界の料理の日 ロシア 2月7日(火)



## サリャンカ 」

今月の世界の料理はロシアです。今回は「サリャンカ」を給食にとりいれました。 ロシアは寒冷地の多い気候風土や,文化を反映し,保存食を使った具だ くさんのスープや煮込み料理が多いのが特徴です。

「サリャンカ」は、中世の料理本にも記録がある古い料理です。飲むオードブ ルと呼ばれ, ボルシチと並び東ヨーロッパを代表する料理です。ロシア語の 「ソーリ(塩)」が語源のスープです。近代になりトマトが定着して、トマトの スープになりました。

もう一つのロシア料理は、「オリビエサラダ」です。お正月やお祝いに食べられ るロシアのポテトサラダで、マヨネーズと鶏肉が入っています。

### 2月15日(水) 郷土料理の日 宮城県



## 「 はっとじる 」



今月は宮城県の郷土料理の「はっとじる」です。

「はっと」とは、小麦粉を練ってつくる宮城県の登米地方の郷土料理です。 この地域は今も昔も県内有数の米どころですが、お米を満足に食べられな かった昔は、畑に小麦などの穀物を栽培し、米の代用としていたそうです。 小麦粉に水を加えて、耳たぶ程度のかたさになるまでよく練り、寝かせた 生地を指でうすく延ばしながらしょうゆ仕立ての汁に入れてゆでます。ツルツル でしっかりした食感がおいしい郷土料理です。味わって食べてみましょう。