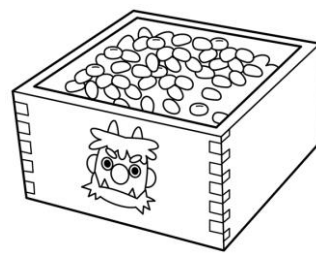


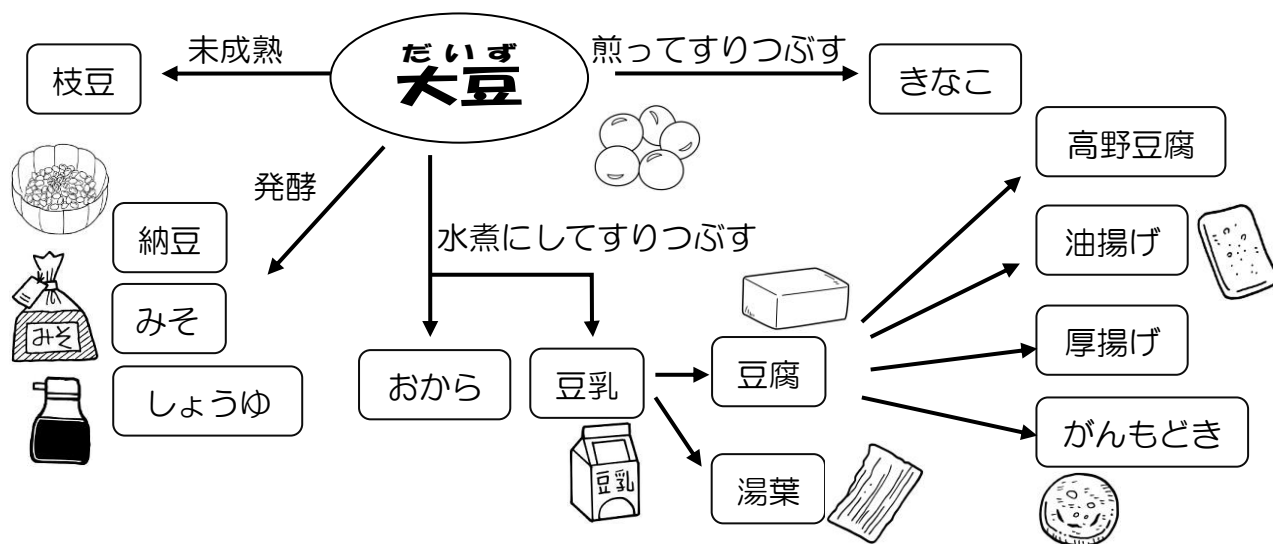
1 月は暖かい日や雪が降る寒い日もみられ、体調が悪い子が目立ちました。

2 月 3 日は節分です。「鬼は外！福は内！」と大きな声で煎った大豆をまき、自分の年齢の数だけ豆を食べることで、邪気を追い払い、病気にならないと言われています。



節分に活躍する大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質、脂質やミネラルなどさまざまな栄養素が豊富に含まれています。室町時代には食べられていたとも言われるほど、長く愛され、日本食には欠かせない食材の一つです。

栄養豊富な大豆ですが、生の状態ではほとんど消化されないため、日本では昔から様々な食品に加工されてきました。



豆の食感や見た目が苦手な子も多いですが、様々な食品に変化する大豆は、子どもたちにとって不思議で、おもしろい食材です。

ぜひ、豆まきの時や、食卓に大豆製品がならんだ時は、大豆から作られる食べものについてお話してみてもいかがでしょうか？

保育園メニューを家庭でも！

## ♪ポークビーンズ♪

【材 料】 幼児 4 人分

蒸し大豆 80g、豚肉 80g、じゃが芋 1 個、人参 1/3 本、玉ねぎ 1 個、油小さじ 1、水 1 カップ、スープの素 1/2 個、トマト缶 70g、ケチャップ 5g、砂糖 5g、塩・こしょう適量

【作り方】

- ① 豚肉は細かく切り、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは 1cm 程度の角切りにする。
- ② 鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、水と調味料を加える。
- ③ 大豆を入れさっと煮る。

※ブロッコリーを添えると色がきれいです。