



新年になり早くも一ヶ月が過ぎました。大寒から立春までは一年のうちで最も寒い季節であり、立春を過ぎると少しずつ寒さが緩み始め、春の気配を感じることができます。



## 2月3日 節分

### Q なぜ節分に豆をまくのでしょうか？

昔の人は「豆＝魔滅まめ」、つまり豆には鬼を滅する力があると信じていたからなのです。



### Q 豆まきも地方によっては豆以外のものが…

東北・北陸・北海道では落花生が人気でその他、チョコレートやキャンディをまく家庭もあるそうです。豆まきをして年の数に、一つプラスした数の豆を食べ無病息災を願いましょう♪

#### 注意

小さい子はのどにつまる危険がありますので注意してくださいね。

### Q 恵方に向けて無言で巻き寿司 ～関西から広まりました

節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き無言で巻き寿司をガブリ！と丸かじりします。



七福神にちなみ、具は7種類、海苔で巻くのは福を巻き込む意味があるそうです。

1本丸ごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると、福が逃げるとされているためです。

今年は  
東北東



### Q 鬼退治には玄関に柵ひいらぎと鯛いわし

柵のトゲで鬼が玄関から入ってくるのを防ぎ、鯛の臭いで鬼を遠ざける柵と鯛は節分の定番で魔除けとして飾られます。



## いわし

カルシウム



DHA

EPA

日本でとれるいわしは主に、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしで、一般にいわしといえば、まいわしをいいます。

▶骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。▶また、いわしの脂質にはDHAとEPAが含まれています。DHAは、脳を健康な状態に保ったり、学習の効果を上げる働きがあります。EPAは、血液の流れを良くする働きがあります。

### クイズ

大豆の花はどれでしょう？

ヒント スイートピーの花に  
にているよ。

※答えは裏面にあります



# 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材のひとつです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる食品としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

## 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

貧血予防

鉄



丈夫な骨をつくる

カルシウム  
マグネシウム

疲労回復  
ビタミンB1

便秘予防

食物繊維

骨粗しょう症予防

大豆イソフラボン

便秘予防

オリゴ糖

## 大豆からできる食品あれこれ



## ごじる汁



大豆を水に浸し、つぶしたものを「呉」といい、みそ汁に入れたものを「呉汁」と言います。汁の具材はお好みの野菜でOKです。

材料 作りやすい分量 約子ども2人+大人2人

- ごぼう・・・40g
- 人参輪切り・・・4cm程度
- 大根・・・4cm程度
- 大豆水煮缶・・・60g
- ねぎ・・・20g
- だし汁・・・500～600cc
- みそ・・・35g程度

### 作り方

- 1 ごぼうは斜めスライス、人参、大根はいちょう切り、大豆は粗みじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- 2 だし汁にごぼうを入れ、人参、大根を入れる。柔らかくなったら大豆を入れる。
- 3 みそを溶かし入れ、ねぎを入れてひと煮たちしたら出来上がりです。

おもて面の「クイズ」の答えは…①でした!