



食育だより 2月

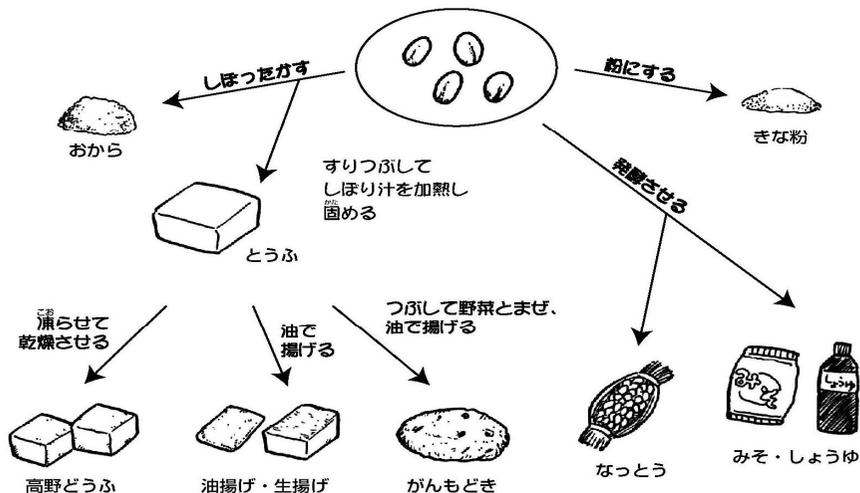


令和7年 蓮田市 No.39

2月3日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。

立春の前日は「季節を分ける日」節分です。日本では古くより玄関に「柊鰯」(ひいらぎいわし)を飾って、魔除けにしたり、豆まきで鬼を追い出して福を呼ぶなどの風習があります。豆まきに使われる大豆を食べて1年の無病息災を願います。

大豆の加工品には、どんなものがあるのでしょうか



畑の肉 大豆のパウ



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

※蓮田産の大豆を使用します

5日 大豆ご飯

- 大豆は、乾煎りします。
- 昆布でだし汁を作ります。
- 米と大豆を入れ炊き込み、蒸らします。

21日 まめまめカレー

- 大豆は、浸水し下茹でします。
- 肉、野菜を炒め、大豆を加え炒めます。
- 水を加え、柔らかくなるまで煮込みます。
- ルウを加え、よく煮込み味を整えます。

しっかり食べて頭脳フル回転！ 脳の回転を速くし、集中力、記憶力を高める栄養素

1 炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質からからだの活動力を生み出すエネルギー源を得ています。ところが、脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質は命なのです。



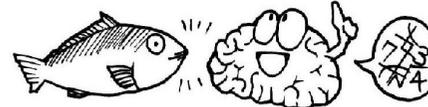
2 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。



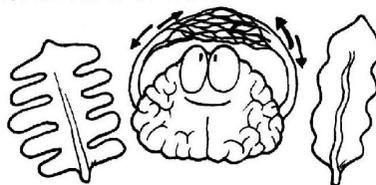
3 青魚

いわし・さばなどの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。



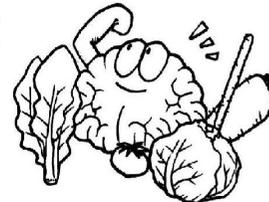
4 海藻類

脳の活性を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。



5 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。



旬の食べ物

ねぎ



関東でねぎといえば、白いところの多い「根ぶかねぎ」のことをいいます。関西では緑の多い「葉ねぎ」のことをいいます。緑色のところは、カロテンというビタミンAのもとになる栄養素を多く含んでいます。ねぎは霜にあたると柔らかくなり、おいしいといわれます。

すき焼きといえば、ねぎはつきものですが、その他になべもの、うどんやそばの薬味、みそ汁の実など、いろいろな食べ方があります。肉や魚を煮込んだり焼いたりするとき、くさみをぬくためにも使います。