



にがつみつか せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ お はる うつ きせつ か め  
二月三日の節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を  
意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込む  
という願いをこめて行われてきた風習です。

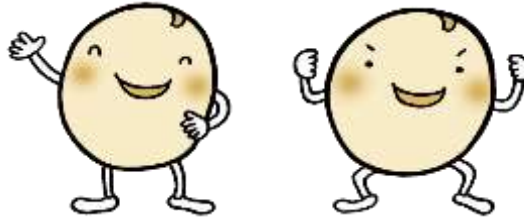
りっしゅん すぎ こよみ うえ はる になり ましたが、まだ 寒さの 厳しい ひも 多く、 あた  
立春を過ぎ、暦の上では春になりましたが、まだ寒さの厳しい日も多く、暖  
かい日との温度差で体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活とバランスの  
よい食生活を心がけましょう。



せつぶん だいず  
節分です! 大豆のひみつ

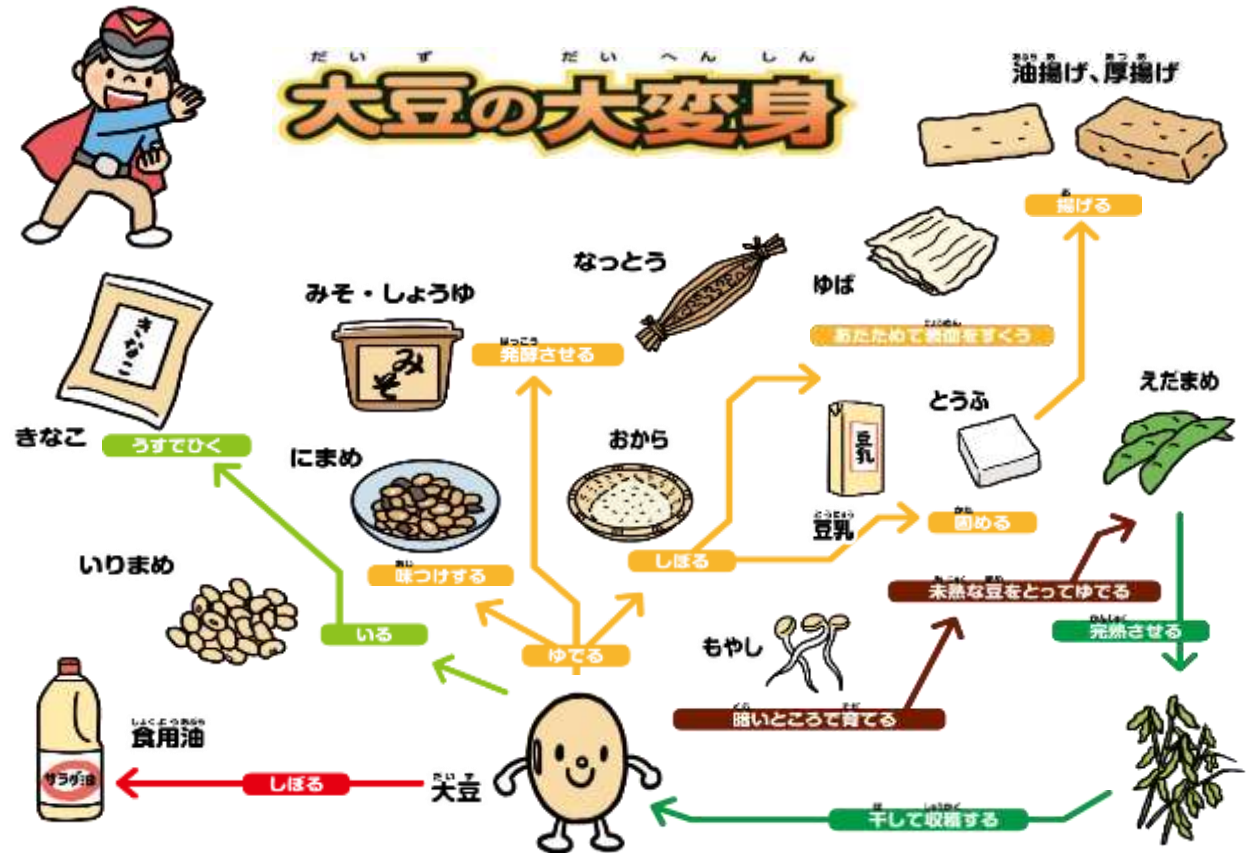
せつぶん だいず まめ まめ だいず だいず えいよう まめ にほん むかし  
節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔から  
いろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

わたし なまう だいず  
私の名前は「大豆」  
です。体は小さい  
けれど「畑の肉」と  
いわれるくらい、  
たくさんの栄養が  
あります。



からだ  
体をつくるもとになる  
たんぱく質、丈夫な骨を  
つくるカルシウム、  
貧血を予防する鉄、  
体の発育に欠かせない  
ビタミンB群、食物繊維  
もたっぷりです。

だいず  
みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!



# た かた き 食べ方、気をつけようね

いま こどもたちによく見られる、よくない食べ方です。  
おも あひと しんがくねん む なお 思い当たる人は、新学年に向けて直していきましょう。

## しよき 食器を持たない

“犬食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



## ばっかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終わると栄養も偏ります。



## ひじをついて食べる

とてもだらしく見えませす。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



## 食べ物大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。



# はしの、もちかた

はしを ただしくもつと、 しょうずに たべることが できます



うえのはしは、えんぴつをもつようにもつ。



したのはしは、おやゆびのねもとから、くすりゆびのさきのよこをとおす。



したのはしは、うこかさず、うえのはしだけをうこかさず。

## ●家庭用レシピ 野菜の日 大根

### <厚揚げと大根のそぼろあん>

<材料4人分>

厚揚げ	1枚
大根	中9cm
鶏挽肉	80g
人参	中1/3本
玉葱	中1個
糸こんにゃく	50g
干し椎茸	1枚
油	小さじ2



### <作り方>

- 厚揚げは横半分にして8等分にし、湯通しをする。
- 大根は2cm厚さのいちょう切りにして下ゆでしておく。
- 人参はいちょう切り、玉葱はくし切り、糸こんにゃくは下ゆでしてアク抜き、干し椎茸はスライスにする。
- フライパンに油を熱し、鶏挽肉を炒める。こんにゃくと野菜も順に加え、炒める。
- 厚揚げと大根も加えてかるく炒めたら、だし汁・酒・みりと砂糖の半量を加えてアクを取りながら煮る。
- 途中で残りの砂糖としょうゆを加えて煮る。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピースを散らして仕上げる。

大根の辛味はラファサチンと呼ばれる成分です。すりおろすことでグルコラファサチンが酵素と反応して分解され、生成されます。この成分には発がん抑制作用や抗菌作用があるとされています。