



令和 8 年



(作成者) 栄養士 野原正子



節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。  
暦の上では、もう春ですが、まだ寒さが続きます。  
好き嫌いをしないで食べたり、温かいものを食べたり、  
朝ごはんをしっかり食べることを意識したりして、体調管理に気をつけましょう。



### どうして節分に豆をまくの？



五穀のうちの重要なまめには、昔から霊力があると信じられていました。  
そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして、  
豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

(園での豆まきは、消費者庁の警告により、豆以外のものになっています。)

### 「畑のお肉」 大豆のおはなし

大豆が「畑のお肉」といわれるのは、お肉に匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれているからです。  
しかも、そのたんぱく質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。  
そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つ  
イソフラボンや腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

#### 大豆から できる食品



私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。  
毎日の食事に積極的にとり入れていきましょう。



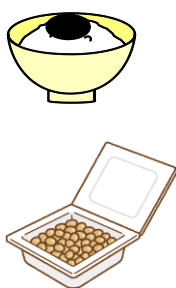
### ★納豆みそ(人気の給食献立です)

#### <材料>

|              |       |
|--------------|-------|
| ひきわり納豆       | 30 g  |
| ネギ           | 30 g  |
| 豚もも肉(ツナ缶でも可) | 80 g  |
| みそ           | 140 g |
| 砂糖           | 60 g  |
| 油            | 小さじ 2 |
| 白ゴマ          | 小さじ 3 |

#### <作り方>

- ① 豚肉は茹でて粗みじん切りにする。  
ネギもみじん切りにする
- ② 鍋に油を熱し、赤みそ、砂糖を入れ  
なめらかになるまでまぜながら炒める。  
(注意: 煮詰めると辛くなります。)
- ③ 豚肉と納豆を加えて、さらに炒めて  
白ゴマを混ぜ合わせる。



### 5歳以下には豆を与えないで！

(消費者庁が警告！)

5歳以下の子は、かみ砕いたり、のみ込んだりする力が弱いため、気道に詰まらせ窒息する事故が後を絶たないので、注意を呼び掛けています。  
「小さな破片でも気管支に入ると、肺炎や気管支炎になる恐れもある」とされています。  
節分の行事の途中で事故も報告されています。

●大豆は小粒でも栄養満点！・・・残念ですが、園の給食でも禁止食材になっています。

\*\*\* 豆の代わりに新聞紙などを丸めて使ったり、  
いろいろ工夫するのも楽しいかもしれません。  
「鬼は外一、福は内一」声を出して邪気払いしましょう！