



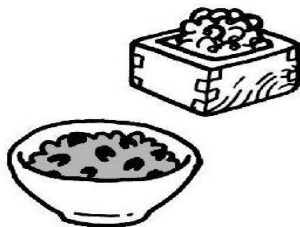
令和7年2月 境こども園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。

せつぶん 節分のはなし…豆まめ

豆は大昔から世界中で食べられてきました（7000年前くらい）。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。



大豆アラカルト

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし歯菌（ミュータンス）を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保つてくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

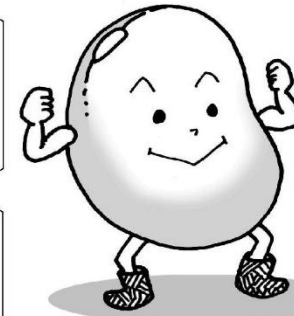
脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つのに役立つ。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。



動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

おいしいレシピ

きな粉おはぎ

幼児1人あたり
138kcal

【材料】 10個分	
もち米	1.5合
うるち米	0.5合
水（炊飯器）	適量
きな粉	大さじ6
上白糖	大さじ3
塩	ひとつまみ

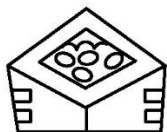
【作り方】

- 炊飯器に洗ったもち米とうるち米を入れて、通常の水加減で炊飯する。
- きな粉、上白糖、塩を入れてよく混ぜておく。
- ①を水に濡らしためん棒で、米粒が少し残る程度まで潰し10等分に分けて丸める。
- ②をまぶす。

◆ひとくちメモ◆

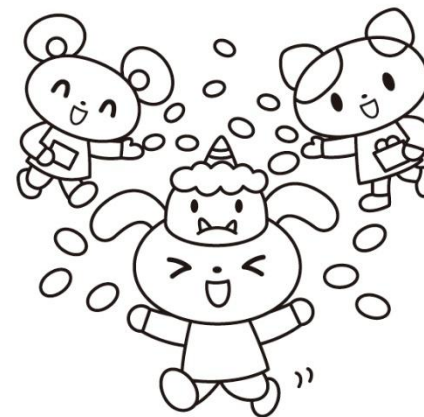
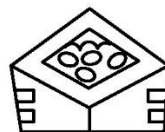
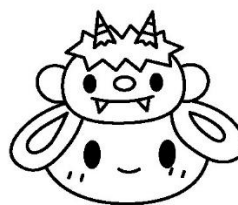
半量は市販のあんこで包めば手軽に二色おはぎが楽しめますよ。





節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。



北海道の豆まきは大豆ではない？！

毎年2月に行われる節分は、地域によって独自の風習が存在します。私の地元の北海道では、大豆ではなく殻付きの落花生を使用しているのです！ちなみに我が家では、東京に住んでいても落花生で豆まきをしています。

たしかに落花生も豆ですが、なぜ落花生を使うようになったのでしょうか？

理由は雪です。北海道のように雪の多い地域では、雪が積もった外へ豆をまくこととなります。当然豆は雪で濡れますし、拾い集める時に大豆だと小さくて探しにくいですね。

その点、**殻付き落花生**なら、

- **大きいので見つけやすい**
- **殻に覆われているので中の豆は濡れない**

また、室内にまいた時も、小さい大豆より大きい殻付き落花生なら拾い集めるのがとても楽。節分後の掃除がとにかく楽なので、落花生が好まれているそうです。