



2025 年度 2 月 2 日 発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園 与那原 ベアーズ 1  
栄養士

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり、「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきました。食事の面でも、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきました。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

## 豆まきにも使われる大豆

「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質（しじつ）をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代（やよいじだい）から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。お店でも売っているので、探してみましよう。

## 大豆と相性の良い食材

### ・豆乳×小松菜×しめじ

豆乳には良質なたんぱく質や骨の健康を維持するイソフラボンが含まれ、小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。さらに、しめじに含まれるビタミン D がカルシウムの吸収を助けるため、成長期の子どもや女性など骨の健康が気になる人におすすめの組み合わせです。

### ・大豆×トマト

トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に役立ちます。大豆に含まれるイソフラボンにも抗酸化作用があるため、リコピンと一緒にとることでより抗酸化作用が期待できます。



## 納豆に大豆を使う理由



納豆は、大豆に納豆菌を接種させてつくります。では、納豆菌を接種させれば、大豆以外の豆類でも納豆を作ることができるのでしょうか。答えは「はい」です。

納豆菌によって、あずき、グリンピース等の豆類でも発酵されます。ただ、それらの豆は大豆のようにたんぱく質が多くないため、大豆のような粘りにはなりません。大豆は畑のお肉と言われるように、たんぱく質が肉や魚に負けにくいくらい含まれています。このため、おいしい納豆ができあがります。