

2月の地場産食材

大豆



今月の海土里ちゃん献立は「大豆の磯煮」です！



★ 大豆の栄養 ★

大豆はたんぱく質を多く含みます。たんぱく質は、炭水化物、脂質と並んだ三大栄養素の一つです。血や筋肉を作るので、私たちが生きていく上でとても大事な栄養素です。肉や魚に負けないくらい豊富なたんぱく質を含んでいるため、大豆は、「畑の肉」と言われています。

また大豆は脂質も多く、脂質異常症の予防に効果のある不飽和脂肪酸を多く含みます。さらに骨を作るために必要なカルシウムも多い大豆は、とても体に良い食べ物の一つです。

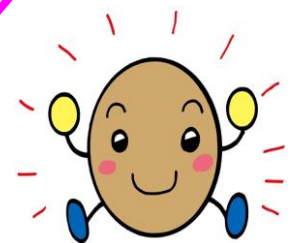
★ 2月3日は節分です ★

節分の日には豆まきをしますが、これは悪い鬼が出た時に豆を鬼の目にぶつけたら退治できたという逸話からきています。「魔（鬼や悪魔）の目」「魔を滅する」が転じて「まめ」となったと言われています。

節分の日には歳の数だけ豆を食べると、病気をせず健康に過ごせると言われています。



大豆は、形の大・中・小、黄色・白色・黒色・緑色など、とてもたくさんの種類があります。日本では、黄大豆のことを主に「大豆」と言います。



★ 大豆の変身 ★

枝豆と大豆が同じ植物なのは知っていますか？枝豆が熟すと大豆になります。さらに大豆は加工され色々な食べ物に変わります。みそやしょうゆといった調味料から、豆腐や納豆といった加工品など、私たちが普段食べるものばかりです。

