

# 2月食育だより

令和4年  
松原第六中学校  
食育推進室

2月3日は節分ですね。節分とは、『季節を分ける』という意味があり、昔の日本では、春は1年の始まりとされ、特に大切にされていたそうです。節分に豆まきを行う行事があります。季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立てて、それを追い払う儀式です。

## 大豆のよさを見直そう!

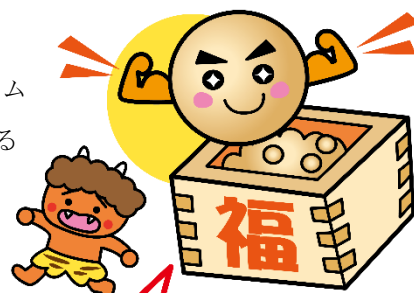


節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

## 知っていますか?大豆ミート

今では名前を聞いたことがある人も多いのではないでしょうか。その名の通り、主に油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで、お肉のように見立てた加工食品です。大豆たんぱく、大豆肉などと呼ばれることもあります。

もともと、ベジタリアンやヴィーガンといった菜食主義の方向けの食品というイメージが強かった大豆ミートですが、近年は健康食として、女性や健康志向の強い方からも人気を集めています。下味をつけたものなら大豆特有の香りも気にならないので、お肉の代用品としても使われます。

最近ではスーパーでも手に入り、水で戻すとすぐに使えるので、興味のある人はぜひ使ってみてください。



## ～節分献立～

四中3年生考案

### あじ 鱈のかば焼き

- (材料) 2人分
- あじ… 2切
  - かたくり粉…8g
  - 揚げ油
  - みりん…2g
  - 日本酒…1g
  - 砂糖…3g
  - こいくちしょうゆ…5g
  - かたくり粉…少々

(作り方)

1. あじにかたくり粉をまぶして揚げる。
2. 調味料を煮立て鱈にかける



調味料

節分の日に鰯を焼いたものを食べると、鬼が逃げていくと言われています。ここでは、食べやすさを考えて鱈を考えてくれました。



## カカオとSDGsの関係



チョコレートの原料である『カカオ』は、主にコートジボワールやインドネシア、ガーナなどで生産されています。西アフリカ地方では、カカオ農場では、児童も生産に関わっているということです。

実は、この現状は、問題がたくさんあります。まず、子どもが教育を受けられず、働いているということ。カカオ農家は収穫しても、農家の人がもらえるお金が低いことなど。

ここで、今持続可能な社会へ近づく第一歩として、ある日本の企業が取り組みを始めました。児童労働の問題に取り組む地域から、豆に割り増し金を払ったり、カカオの使い道を広げ、なるべく農薬を使わずに生産できるような仕組みを作り始めました。今から10年後の未来が今よりよくなるよう見守ってまいります。

