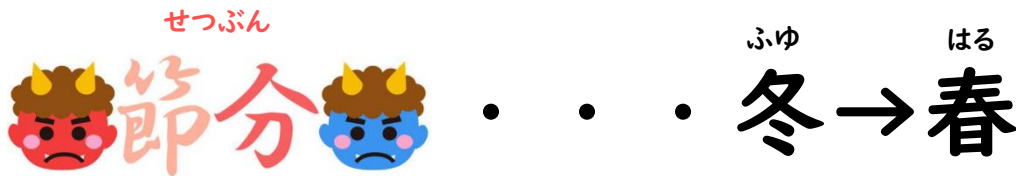




石見養護学校
令和6年2月26日
文責 窪田

2月4日は立春です。節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きますね。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。季節の変わり目には体調を崩しやすいです。朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた脳や体にスイッチが入ります。特に温かい汁物などで体を温め、一日を元気にスタートさせましょう。

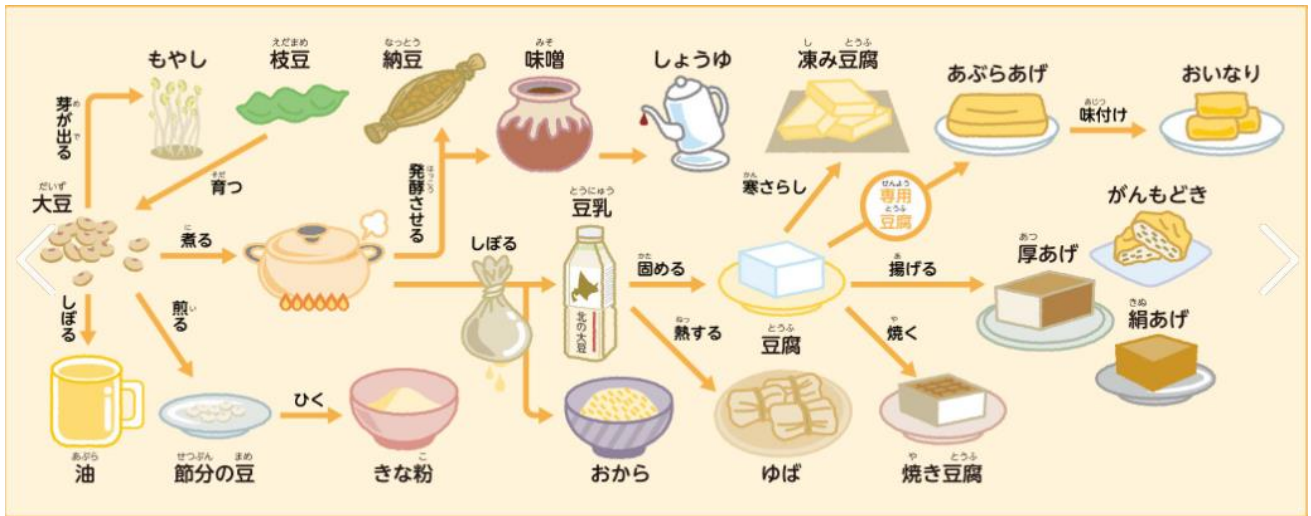


節分は季節の変わり目のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬と四季それぞれの前日を「節分」と言います。現在では、立春の前日を「節分」としてその風習が受けつがれています。節分には、豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという風習があります。「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表し、豆を食べるのは健康(豆)に暮らせるようにという願いをこめています。



豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられます。とても消化吸収がよく、給食でも様々な大豆製品を取り入れたメニューがあります。大豆はお肉と同じくらいタンパク質を含んでいることから「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質には、動物性と植物性があり、大豆には植物性のたんぱく質が多く含まれています。また、大豆はみそ・しょうゆの主原料でもあり、日本人の食生活に欠かせないものです。大豆は、たんぱく質の他に、ビタミンB1、B2をはじめとする各種ビタミンや食物繊維を含みます。大豆には、「からだを温める」「脳の活性化」「糖を燃焼させる(ダイエット効果)」「繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)」「骨粗しょう症予防」などの効果があります。日々の食生活に大豆を上手に取り入れるといいでしょう。

大豆から作られる食べ物大集合!!



おすすめレシピ

大豆のミネストローネ



[材料(4人分)]

- 大豆ドライパック...1缶
- 野菜ジュース(無塩)...300 ml
- たまねぎ...1/2個
- ベーコン...2枚
- 固形スープの素...1個
- 塩・こしょう...少々

[作り方]

- たまねぎを1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に野菜ジュース、大豆ドライパック、固形スープの素、水400~500 mlを入れる。
- 15分程煮て、塩・こしょうで味を調える。

寒い季節の

汁物のススメ



冬は温かい汁物がぴったりです。スープは材料を煮るだけの簡単料理ですが、身体を芯からぽかぽかにしてくれるだけでなく、のどや鼻も潤います。また、消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれます。この時期おすすめなのが、スープにとろみをつけること、冷めにくくなるだけでなく、うす味でもコクを感じるので減塩にも役立ちます。朝食にスープを飲むこともおすすめです。温かい味噌汁にお豆腐と野菜を入れたり、野菜スープに卵やソーセージ、お肉を入れるなど、具沢山にすることでボリュームアップし、栄養価もぐんとアップします。