

2月

河北の食育だより

2月です

2月といえばバレンタインや節分ですよね♡お菓子をたくさん食べられる機会があると思います！ですが、お菓子を食べすぎて三食しっかり食べられないのはよくないです。適度に量を考えて食べてくださいね☆

豆まきで使われる大豆には沢山の栄養素が含まれています。まずよく言われるイソフラボンこれは抗酸化作用があります。次にダイズサポニンこれは血圧を下げる効果があります。そしてレシチン記憶力が良くなるとされています。ですが食べすぎるとおなかを壊したりしてしまうので程々に…

福を呼ぶ豆まき

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。

大豆の仲間大集合!!!



豆腐や油揚げ、納豆など、大豆を加工して作られる食品がたくさんあります。また、水煮の大豆やパックになっているものもあります。これらを上手に活用して食卓に登場させてみてはいかがでしょうか。