



2月の行事といえば『節分』ですね。「立春、立夏、立秋、立冬」の前日が節分とされ、「季節を分ける」という意味があります。現在では、立春の前日(2月3日)を指すのが一般的になっています。季節の分かれ目には、邪気(鬼)が出ると言われていて、お馴染みのフレーズである「鬼は外! 福は内!」と、鬼を追い払い、福を呼び込むための行事となっています。みなさまのご家庭には、鬼はやってくるのでしょうか。。節分行事を楽しみながら、ご家族で無病息災を願ってみるのもいいかもしれません。

## 豆のはなし

節分といえば、「豆」になります。そんな豆には、さまざまな種類があることをご存じでしょうか?世界には、**18,000種類**もあり、そのうち**食用なのは70種類**ほどです。今回は、食用豆の一部をご紹介します(下記左の図)。豆の中でも、日本で最もよく食べられているのが**大豆**です。大豆は、醤油や味噌、大豆油などの伝統的な調味料をはじめ、**成熟前**の大豆「枝豆」や**発芽させた**「もやし」など、食材としても食べられている万能品です。それぞれの加工方法については、下記(右の図)のような内容になっています。



### 大豆の栄養

大豆は、「畑の肉」ともいわれるほど、良質なたんぱく質が多く含まれています。その他にも、カルシウムや鉄分など、必要な栄養素も含まれているため、保育園でも重宝している食材のひとつになります!ご家庭でも、この機会に大豆・大豆加工品を取り入れた料理を作ってみてください!



参考: 農林水産省広報 HP 「aff」  
<https://www.mame.or.jp> 公益財団法人日本豆類協会  
<https://coop-sateto.jp/article/daizu-tanpaku/>

## 大豆入り ミートソーススパゲッティ

12月に保育園でも提供したメニューで、大豆を使った人気メニューになります!市販のミートソースに大豆水煮を加えるだけで、簡単に栄養アップできるのでおすすめです!

### 材料(幼児5人分)

- ・スパゲッティ: 200g(2束)
- ・油: 3g(小さじ1弱)
- ・豚ひき肉: 100g(小1/2パック)
- ・ホールトマト缶: 40g(1/6 缶)
- ・鶏ひき肉: 100g(小1/2パック)
- ・ケチャップ: 20g(大さじ1強)
- ・大豆水煮缶: 60g(1/3 缶)
- ・砂糖: 3g(小さじ1弱)
- ・たまねぎ: 60g(1/4 個)
- ・塩: 0.5g(一つまみ弱)
- ・にんじん: 40g(1/4 本)

### 作り方

- 1, 野菜をみじん切りにする。
- 2, フライパンで油を熱し、ひき肉を炒める。
- 3, 野菜と大豆も加え、さらに炒める。
- 4, 調味料を加え、水分が少なくなるまで煮込む。
- 5, スパゲッティを規定時間ゆで、ミートソースをかける。

