

2月給食だより

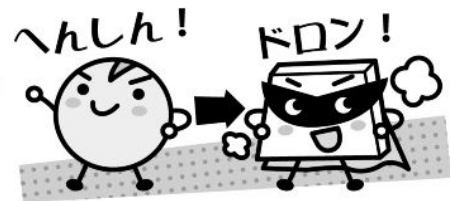
魚津市役所こども課

鬼は～そと～、福は～うち～

2月是一年の中で寒さが最も厳しく、雪も多い季節です。2月は節分があります。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある力を持って災いを払う意味があります。行事にふれながら、たくさんご飯を食べて「悪い鬼」を元気いっぱいやっつけてほしいですね。また、この日にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

大豆がどんな食べ物にへんしんするかな？

大豆はいろいろな食べ物にへんしんします。下にある食べ物からえらんでみましょう。



大豆がどんな食べ物にへんしんするかな？

大豆はいろいろな食べ物にへんしんします。下にある食べ物からえらんでみましょう。

大豆を煮て、よ～くしぼると
① にへんしん！
牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麴を混ぜてつくると
② にへんしん！
赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を煮してわらに入れてつくりました。1日寝かすとねばねばの
③ にへんしん！
ほかほかご飯にかけて食べよう。

大豆を煮てしぼって、
④ にへんしん！
表面にうすいまくができて日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煮てしぼって、
⑤ にへんしん！
にがりで固めると四角や丸いものがあるね。

大豆と塩水、麴などを混ぜてつくると
⑥ にへんしん！
和食の味つけには欠かせないものだよ。

大豆が成長して芽が出ると
⑦ にへんしん！
給食でもたくさん使われているね。

大豆を煎ってこな粉にすると
⑧ にへんしん！
揚げパンにかけるとおいしいね。

豆乳をしぼった後に残ったものは
⑨ にへんしん！
「卵の花」という別の名前もあるよ。

ここから選んでね

しょうゆ、味噌、なっとう、とうふ、きなこ、おから、ゆば、豆乳、もやし

大豆きなこがけ

(材料) 5人分

| | |
|-----|---------|
| 蒸大豆 | 100g |
| 片栗粉 | 40g |
| きなこ | 45g |
| 砂糖 | 大さじ 1.5 |

(作り方)

- ①蒸大豆に片栗粉をまぶして 170℃の油で揚げる。
- ②きなこ砂糖を混ぜておく。
- ③①に②をまぶす。

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔から私たちの食生活に欠かせないものでした。節分で豆に触れる機会に、一つずつでも良いので食材を覚えていきましょう。