

# きゅうしよくだより

H37年 竜之口保育園

## 2月

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い季節です。この季節は風邪やインフルエンザが流行するので、「手洗い・うがい」を心がけこの冬を乗り切りましょう。



## 大豆の豆知識

2月3日は節分です。大豆を炒った福豆をまいて邪気を払い、1年の幸福を祈

る年中行事です。日本の食文化を代表する食材のひとつである豆には私たちの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。節分豆のように、行事のときだけでなく、毎日の食事に豆を取り入れましょう。



### ●種類について

「黄大豆」「黒大豆」「青大豆」など、たくさんの種類があります。「枝豆」は、大豆をまだ若い緑色のうちに収穫したもので、枝豆が熟すと大豆になります。

黄大豆



黒大豆



青大豆



### ●大豆料理について

大豆は生のまま食べると消化不良を起こすので、必ず加熱してから食べます。特に、料理に幅広く利用できるのは「黄大豆」です。給食でも様々な料理に使用していて、ポークビーンズ、呉汁、大豆入りカレーシチューなどがあります。また、お正月のおせち料理に欠かせない黒豆は黒大豆を使用します。給食では黒大豆を使用したくろまめ豆乳蒸しパンで提供しています。青大豆は、一般的にうぐいす餅のきなこに使用されます。

### ●栄養素について

大豆はタンパク質、脂質ともにその含有量が多いことから「畑の肉」と呼ばれてきました。その他には、肉と比べてカルシウム、鉄、食物繊維を多く含みます。

### ●誤嚥事故防止のための注意点

食品をかみ砕く力や飲み込む力が弱い子供が乾燥した豆（大豆・ナッツ）類を食べると、気道に入って、窒息したり、気管支炎や肺炎を起こしたりすることがあり、小さな破片であっても同様に危険です。歯が生え揃う3歳頃までは乾燥した豆は食べさせないようにしましょう。少し大きい子供の場合も、食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いて食べるように声をかけましょう。