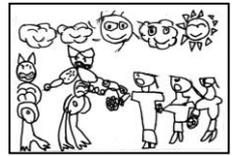




あさか食育だより



北朝霞保育園5歳児作品

2016年2月

2月3日は『節分』、2月4日は『立春』ですね。暦の上では、もうすぐ春ですが、空気が冷たく寒い日が続いています。

今月は、子どもたちに伝えたい伝統的な日本の行事として『節分』と節分に欠かせない大豆についてお伝えします。

《 節分 》

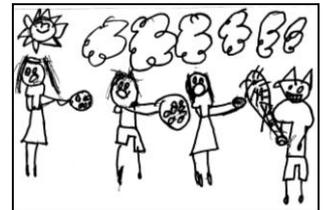
『節分』は、季節のうつり変わりの意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していましたが、立春は旧暦で一年の初めと考えられることから、立春の前日だけ、『節分』というようになりました。

節分の日におこなう『豆まき』は、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願う意味があります。ご家庭でも豆まきをし、家族みんなで一年の無病息災を願いましょう！



《 大豆のいろいろ 》

豆まきに欠かせない大豆は、『畑の肉』といわれるほど良質のタンパク質に富み、食物繊維やビタミンB群、カルシウム、鉄などのミネラルをたくさん含んでいます。加工することで、大変身する大豆について紹介します。



● 大豆という豆を 知っていますか？ ●



えだ豆

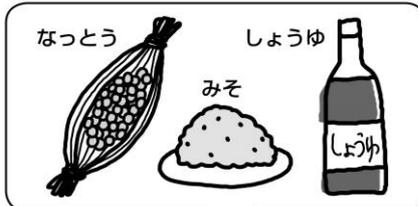
みんながだいすきな
えだ豆は大豆の
おなか赤ちゃんです。

えだ豆がじゅくすと
だいす大豆になります。



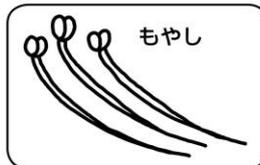
じゅくした
だいす大豆

にた豆や蒸した豆を目に見えない
びせいぶつの力をかりて「はっこう」
させると…



ができます。

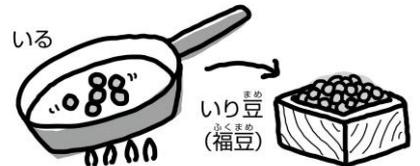
また豆を
日にあてずに
そだてると…



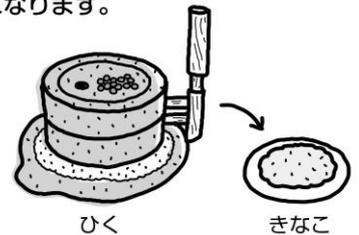
ができます。

だいす大豆ってすごいね！

大豆をいると 節分の豆、いり豆
(福豆) になります。



いり豆を石うすなどでひくと、きなこ
になります。



ひく

きなこ

とうふも大豆から作ります。おからは
大豆をしぼった のこりです。



豆を水に
ひたします。

すりつぶしてにる。

しぼる



とう乳



おから

● とうふは豆乳から作ります ●



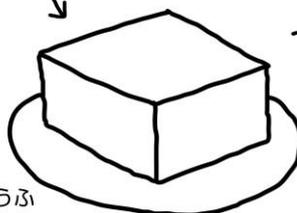
豆乳をにる

まくをすくう



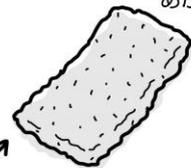
ゆば

にがりを入
れてかた
める

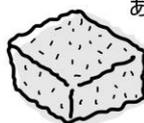


とうふ

あぶらあげ

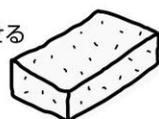


あつあげ



あぶらで
あげる

こおらせて
かんそうさせ
る



こおりとうふ
(こうやとうふ)