



令和8年2月  
京丹後市こども未来課

### 大豆の栄養パワーを見直そう！

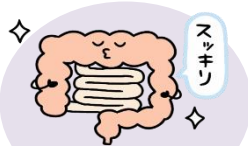
2月といえば節分。節分の豆まきでおなじみの大豆は、「畑の肉」と言われるほど栄養豊富な食材で、子どもの成長に欠かせない良質なたんぱく質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群などたくさんの栄養を含みます。大豆の栄養パワーを見直して、毎日の食卓に取り入れましょう。

### ★ 大豆の魅力

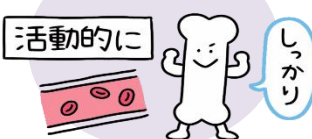
#### ● 良質なたんぱく質が豊富



#### ● 食物繊維でお腹スッキリ



#### ● ミネラル豊富で元気いっぱい



### ★ 大豆製品を料理のメインに使うメリット

#### ● 脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて飽和脂肪酸が少ないため、とても健康的です。飽和脂肪酸を過剰に摂取すると、血液中のLDL コレステロールを増加させ、血管の壁にプラークを作り、動脈硬化を進行させる原因となります。



#### ● 肥満を予防する！

大豆製品は低カロリーだけでなく、食物繊維を多く含みます。食物繊維は消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぎます。また、腸内環境を整え代謝を改善する働きもあります。



#### ● 和・洋・中のどんな料理にも使える！

和：湯豆腐、揚げ出し豆腐

洋：豆腐ハンバーグ

中：マーボー豆腐

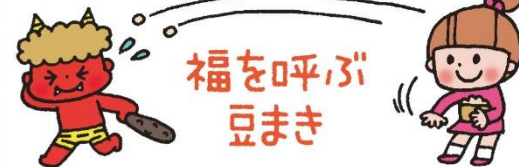
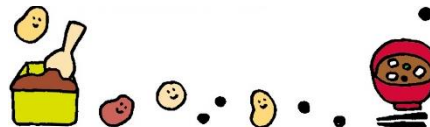


#### ● 家計にやさしい！

肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約になります。

### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したもののなのです。



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。

### 献立紹介

#### 節分ドライカレーライス（大人2人・子ども2人分）

2/3

豚ひき肉	210g
しょうが	少々
にんにく	少々
茹で大豆	75g
たまねぎ	360g
にんじん	90g
ピーマン	30g
レーズン	12g
油	18g
カレー粉	0.6g
コンソメ	6g
ケチャップ	18g
ウスターソース	9g
米粉	12g

- ① 野菜と水に浸したレーズンを全てみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、すりおろしたしょうがとにんにくを入れ、さらにひき肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら①の野菜と茹で大豆を加えて炒め、たまねぎが透き通ったら、カレー粉をふり入れてさらに炒める。
- ④ ③に具材が浸るくらいの水と調味料を加えて煮る。
- ⑤ 最後に水溶き米粉を加えてとろみをつける。

（子ども1人分（ご飯130g含む）：373kcal）

#### 納豆みそ（大人2人、子ども2人分）

2/2

納豆	2パック(80g)
豚ひき肉	80g
ねぎ	50g
炒りごま	10g
みそ	20g
みりん・酒	各①
砂糖	①弱

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったら、納豆、ねぎを加えて炒める。
- ③ 納豆の粘りが少なくなったら、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 最後に炒りごまを入れて混ぜる。

（子ども1人分：95kcal）