

がつ にち せつぶん 2月3日は節分でした！

節分では、いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数（または年の数+1粒）食べて、1年の健康や無事を祈ります。給食でも「手作り節分豆」を提供しました。

大豆は、体を作る元になる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。そして、大豆はいろいろな食べ物に変身しています。そこで今回は、大豆の栄養とどんな食品に変身しているのかお知らせします。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用
- レシチン……動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！



大豆の大変身

