

食育通信1月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは…

大いなる豆「大豆」

大豆は、日本人の食生活にじみの深い食べものです。昔から主要な穀物を「五穀」と呼び、秋には「五穀豊穣」を祈る行事が行われています。五穀のひとつである大豆は、日本の伝統的な行事とも深い関わりがあります。

また、大豆は貴重なたんぱく源として、昔からさまざまな加工をされてきました。みそ、しょうゆ、納豆、もやし、きな粉、豆腐、油揚げなど、和食に欠かせない食品が多いですね。

★ 大豆と日本の伝統行事 ★

おせち料理(1月)

「今年もまめ(豆)に暮らせますように」と願いを込めて黒豆を食べます。

節分(2月)

煎った大豆をまいて1年間の邪気を払い、年数だけ大豆を食べます。



★ 大豆から作られる食品 ★



具だくさんで栄養たっぷり ポークビーンズ



材料(大人2人+幼児2人分)

ゆで大豆	130g	ベーコン	50g
豚肉	100g	トマトケチャップ	50g
じゃがいも	中2-3個	トマトピューレ	25g
玉ねぎ	中3/4個	砂糖	大さじ1/2
人参	中2/3本	塩・ウスターソース	少々

作り方

- じゃがいも、玉ねぎ、人参は皮をむいて2cm角に切る。
- 豚肉、ベーコンは2cm幅に切る。
- 鍋に②、①の順に入れて炒め、ひたひたの水で煮る。
- 煮立ったらゆで大豆、Aの調味料も加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

食育通信は、[食育の日](#)に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧下さい。

来月2月号の特集は「かしこく選んで、バランスよく」です。お楽しみに。