



かみかみ



令和2年2月号
 中野区立上鷲宮小学校
 校長 堀 聡明
 栄養教諭 菅野 幸

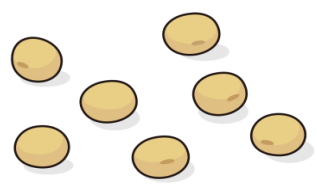


2月3日は「節分」です。

豆について知ろう！！

いろいろな豆

【大豆】



色はうすだいたい。緑色の「青大豆」や黒色の「黒大豆」などもあります。大豆から豆腐やみそなどが作られます。

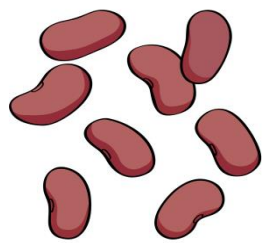
【あずき】



色は、赤茶色。あんこや赤飯などに使われます。小豆の赤い色には魔よけの力があるとされています。

【いんげん豆】

きんとき



てぼう

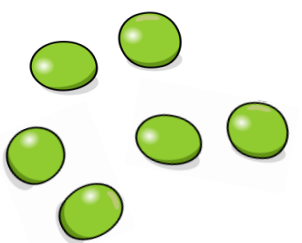


うずら豆



赤茶色の「きんとき」や、白色の「てぼう」、うずらたまごのような「うずら豆」など、いろいろな種類があります。煮豆やスープなどに使われます。

【えんどう】



緑色の「青えんどう」と赤茶色の「赤えんどう」があります。「青えんどう」は、緑色を生かして、うぐいすあんの材料に使われ、赤えんどうは、みつ豆や豆大福などに使われます。



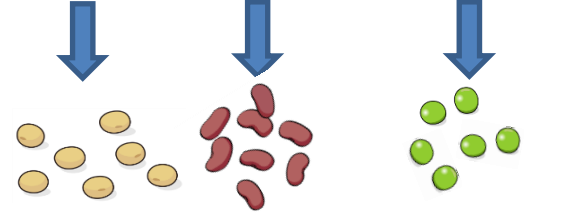
豆と、豆の子どもは、栄養がちがう？！

「大豆」や「いんげん豆」は、成熟した豆を乾燥させたもので、豆の仲間になります。また、「枝豆」や「さやえんどう」、「さやいんげん」は、まだ未熟なうちに収穫したもので、豆の子どもになります。豆の子どもは、野菜の仲間になります。

主な栄養素



えだまめ 枝豆 さやいんげん さやえんどう



大豆 いんげん豆 えんどう豆



ビタミン…体の調子を整える



たんぱく質…体をつくる



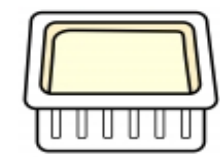
たんすいぶつ 炭水化物…エネルギーのもとになる

★姿をかえる大豆★

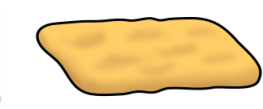
大豆からは、いろいろな食べ物がつくられます。



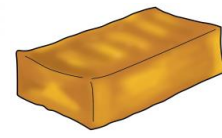
とうにゅう 豆乳



とうふ 豆腐



あぶらあ 油揚げ



なまあ 生揚げ



おから