

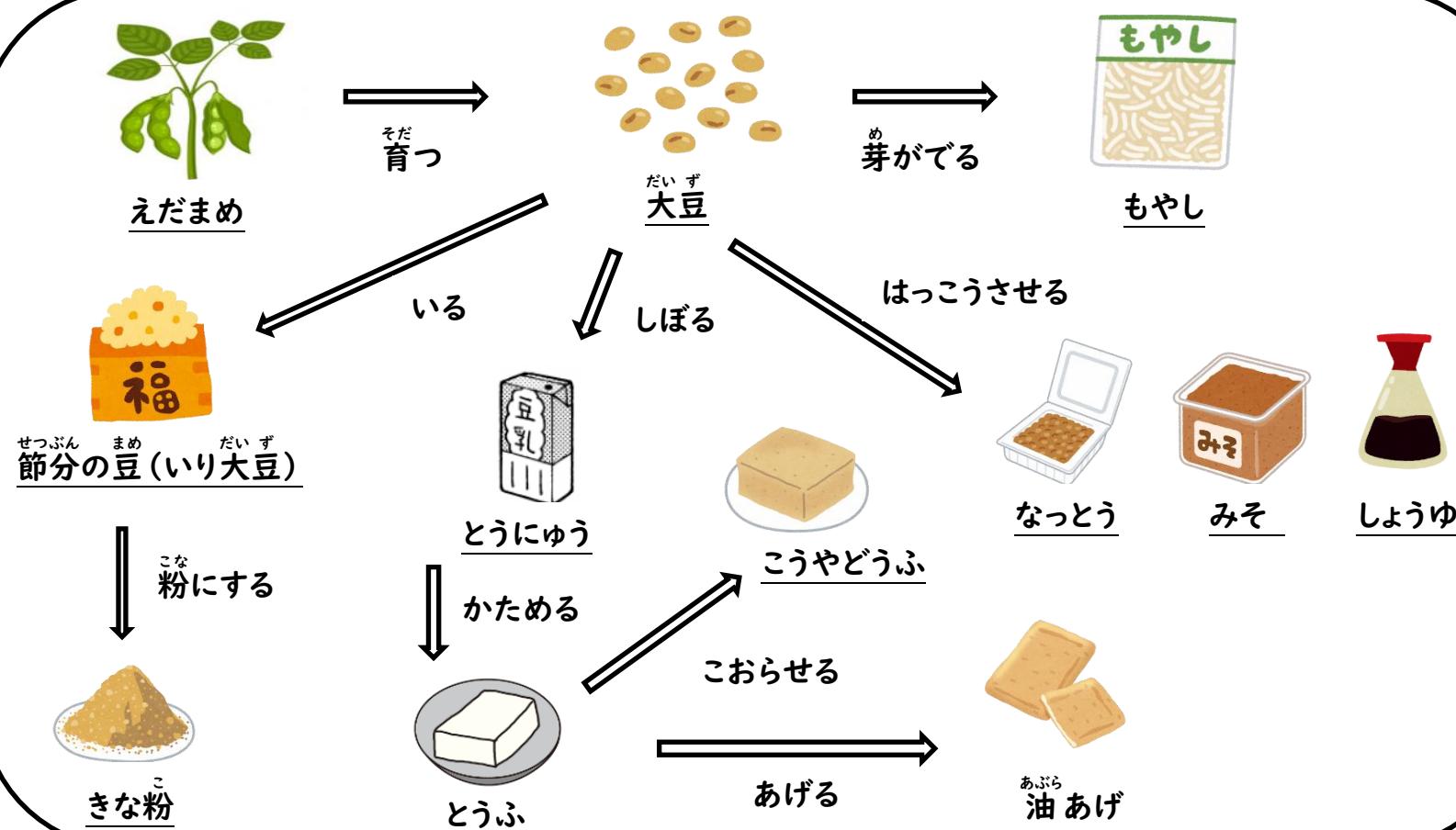


いただきます だい す 大豆について知ろう

節分の日には病気や悪いできごとを追いはらうために豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりします。

また、大豆は「畑の肉」とよばれていて、栄養がたくさんふくまれています。今月は大豆について知って、すすんで大豆や大豆製品を食べましょう。

大豆から作られる食べ物



令和8年2月号
大阪市立玉川小学校

2月のこんだてより

【節分の行事こんだて】

2月4日(水) いわしのしょがじょうゆかけ、ふくめに

いり大豆、ごはん、牛乳



節分の日には、いり大豆を食べる以外にも、いわしの頭をヒイラギのえだにさしてげんかんに立てるという習かんがあります。おにがいわしをきらいなため、げんかんに立てることで病気などの悪いことを追いはらうことができると言われています。

「大豆にふくまれている栄養素」

たんぱく質…体を作るはたらきがあります。

「たんぱく質」がたくさんふくまれているため、「畑の肉」とよばれています。

食物せんい…おなかの調子を整えるはたらきがあります。

ビタミン…はだの調子を整えたり、つかれをとったりするはたらきがあります。

カルシウム…ほねを強くするはたらきがあります。

鉄…ひん血をよぼうするはたらきがあります。