



# しょく いく 食育だより

平成29年度 2月号  
海田中学校食育担当

毎月19日は食育の日



## 2月3日は節分の日



### 畑の肉 大豆のパウ



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

立春の前日、2月3日は節分。「季節を分ける」という意味です。「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」との願いをこめて豆まきをします。

また、大豆は「畑の肉」といわれるように、たんぱく質が豊富で100g当たり35.3g（乾燥）も含まれています。このほかにも脂質、ビタミン、カルシウム、鉄なども豊富に含まれ、バランスがよく栄養価の優れた食品ともいえます。

みなさんの家庭でも是非「節分」を楽しんでください！



## 大豆からつくられる食べ物大集合!!

