

10月の食育は「豆」です！

豆は、大豆、小豆、枝豆など、(栄養)豊富で、料理に利用しやすいのが特徴です。
大豆は、たんぱく質と脂肪が豊富で(畑の肉)とも言われ、(肉と野菜)と一緒にいただくような効果があります。
植物性のたんぱく質と脂肪は、太りにくく、(筋肉や骨)にかかせません。

肉と野菜	栄養	畑の肉	筋肉や骨
------	----	-----	------

大豆の(若く青いとき)に収穫したものが「枝豆」だということは、意外と知られていません。
枝豆は、カルシウムとビタミンを多く含み、(夏ばて)防止、がん予防、老化予防、
(脳力)アップと良いことばかりです。
おつまみに枝豆が定番ですが、(アルコール)分解する成分も含まれています。
今日の給食には、枝豆を使ったずんだ餅がメニューに入っています。

脳力	アルコール	若く青いとき	夏ばて
----	-------	--------	-----

小豆は、糖質を多く含み、おしるこやおはぎなど、(和菓子)は欠かせない食材です。
小豆の「サポニン」という成分は、(コレステロール)を取り除き、血液を(サラサラ)にする
ので、(疲労)回復になります。(むくみ)もとれるし、こむら返りにも効果あり。

和菓子	サラサラ	疲労	コレステロール	むくみ
-----	------	----	---------	-----

お豆の効果

血液サラサラ、コレステロール除去 → (疲労回復)
(カルシウム) → 骨粗しょう症予防
枝豆 → 夏ばて防止、(がん、老化)予防、脳力アップ

カルシウム	疲労回復	がん、老化
-------	------	-------

おはぎとぼたもちの違い

暑さ寒さも彼岸まで…。
「牡丹餅」「お萩」ピンとききましたか？
ぼたもちは、春のお彼岸、あずきの粒を(春に咲く牡丹)に見立てたもの。
おはぎは、秋のお彼岸、あずきの粒を(秋に咲く萩)に見立てたもの。
あずきの赤色には、災難が身に降りかからないようにするおまじないの効果があると信じられていて、
古くから邪気を払う食べ物としての信仰が、先祖の供養と結びついたと言われています。

秋に咲く萩	春に咲く牡丹
-------	--------