



# 食育だより



2026年2月

## 2月3日は節分です

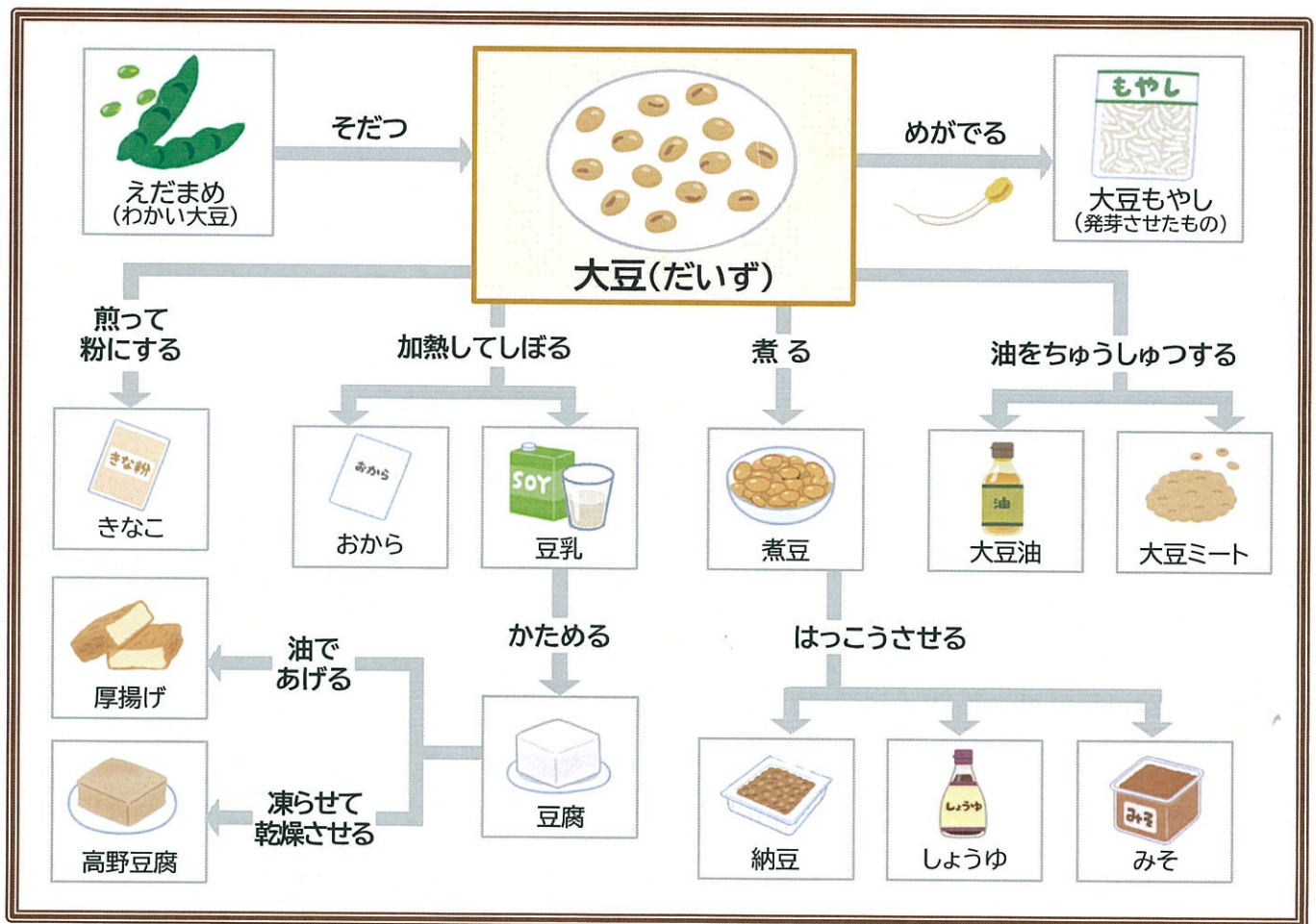
節分とは季節の分かれ目を指し、現代では立春の前日のことを言います。節分には豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。「魔を滅する(魔滅=まめ)」という言葉の響きから、語呂合わせて豆を用いるようになったと言われています。

(参考:暮らしの歳時記)



## 大豆のだいへんしん

豆まきにも使われる「大豆」はそのままの形で食べるだけでなく、いろいろな食品に姿を変えて私たちの食生活を支えています。大豆からどんな食品がつけられているのかな？



大豆は体をつくるもとになる「たんぱく質」を多く含み、その栄養価の高さから『畑の肉』と呼ばれています。そのままでは硬くて消化が良くない為、柔らかく煮る・加工するなど、昔からいろいろな手を加えて、美味しく食べる工夫をしてきました。近年では、肉の代わりに植物由来の大豆や大豆製品を食べることは、SDGsへの取り組みにつながるとして注目されています。

編集/発行

～食文化の未来を考える～  
株式会社アイコーメディカル