

大豆パワー



節分には「季節を分ける」という意味があり、節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良を払い、福を呼び込むために行います。その豆まきを使う大豆は別名があります。それは「畑の肉」です。お肉を食べるのと同じように栄養価が高く、大切な栄養素もたくさん含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌など1日1回は大豆食品を食べると風邪をひきにくくなると言われています。



Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 貴の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの), 献立名, 貴の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの). Rows include meals like 冬野菜のカレー, 肉豆腐 はりはり漬け, 野菜うま煮, etc.