



2月4日は『立春』で、暦の上では、春とはいえ、本格的に寒さが厳しくなり、乾燥する時期となりました。
外出する時は防寒をしっかりして、栄養満点な食事で体調を整えましょう。
風邪やインフルエンザなどを予防するためにも、手洗い・うがいをし、たくさん睡眠をとって、この冬を乗り切りましょう!!

ホームページやLINEで、当日のお弁当の写真が見れます!ぜひ登録お願いします♡



2月3日は節分ですね。節分といえば豆まき、豆まきといえば『大豆』です。
大豆は『畑の肉』と言われるほど栄養たっぷりの豆で、日本では昔から色々な食べ物に加工して美味しく食べられてきました。
大豆からできる食べ物を紹介します♪



豆乳
大豆を煮て絞ると豆乳ができます。



おから
豆乳を絞った後しぼりかす。卵の花とも言います。



豆腐
豆乳を固めたもの。木綿、絹ごしなど色々な硬さのものがあります。



きなこ
大豆を炒って粉にしたもの。



ゆば
豆乳を温めた時にできる薄いまくのこと



納豆
煮た大豆に納豆菌をつけて発酵させて作ります。



高野豆腐
豆腐を凍らせて乾燥させたもの。凍り豆腐とも言います。



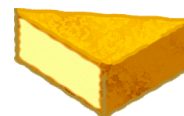
味噌
大豆から作られる日本特有の調味料。



油揚げ
豆腐をうすく切り油で揚げたもの。



しょうゆ
大豆と小麦からできる調味料。



厚揚げ
厚めに切った豆腐を油で揚げたもの。



大豆もやし
大豆を暗い場所で育てたもの。



がんもどき
豆腐を崩して野菜や海草を入れて油で揚げたもの。



枝豆
未熟な大豆を枝豆といいます。