



もっと
食べよう

まめ

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、**霊力**があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。
また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

豆は、そのまま料理に使える**水煮・蒸し煮**の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

