



2月食育たより

今年の恵方は
南南東!



たもの
せつ
節の食べ物

大豆

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品



とうにゅう
豆乳



おから



きな粉



とうふ
豆腐



ゆば



なっとう
納豆



しょうゆ



みそ



だいずゆ
大豆油

おいしい〜♡



味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…

甘味

(あまみ・かんみ)

さとう
砂糖



塩味

(しおあじ・えんみ
・しおみ)

しお
塩



酸味

(さんみ)

レモン



うめぼし
梅干し

苦味

(にがみ)

ゴーヤ

コーヒー



うま味

(うまみ)

だし

