



令和 8 年



(作成者) 栄養士 野原正子



節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。  
暦の上では、もう春ですが、まだ寒さが続きます。  
好き嫌いをしないで食べたり、温かいものを食べたり、  
朝ごはんをしっかり食べることを意識したりして、体調管理に気をつけましょう。



### どうして節分に豆をまくの？



五穀のうちの重要なまめには、昔から霊力があると信じられていました。  
そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして、  
豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

(園での豆まきは、消費者庁の警告により、豆以外のものになっています。)

### 「畑のお肉」 大豆のおはなし

大豆が「畑のお肉」といわれるのは、お肉に匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれているからです。  
しかも、そのたんぱく質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。  
そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つ  
イソフラボンや腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

#### 大豆から できる食品



私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。  
毎日の食事に積極的にとり入れていきましょう。



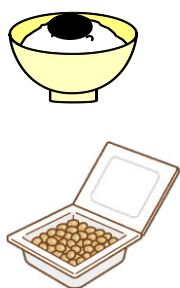
### ★納豆みそ(人気の給食献立です)

#### <材料>

ひきわり納豆	30 g
ネギ	30 g
豚もも肉(ツナ缶でも可)	80 g
みそ	140 g
砂糖	60 g
油	小さじ 2
白ゴマ	小さじ 3

#### <作り方>

- ① 豚肉は茹でて粗みじん切りにする。  
ネギもみじん切りにする
- ② 鍋に油を熱し、赤みそ、砂糖を入れ  
なめらかになるまでまぜながら炒める。  
(注意: 煮詰めると辛くなります。)
- ③ 豚肉と納豆を加えて、さらに炒めて  
白ゴマを混ぜ合わせる。



### 5歳以下には豆を与えないで！

(消費者庁が警告！)

5歳以下の子は、かみ砕いたり、のみ込んだりする力が弱いため、気道に詰まらせ窒息する事故が後を絶たないので、注意を呼び掛けています。  
「小さな破片でも気管支に入ると、肺炎や気管支炎になる恐れもある」とされています。  
節分の行事の途中で事故も報告されています。

●大豆は小粒でも栄養満点！・・・残念ですが、園の給食でも禁止食材になっています。

\*\*\* 豆の代わりに新聞紙などを丸めて使ったり、  
いろいろ工夫するのも楽しいかもしれません。  
「鬼は外一、福は内一」声を出して邪気払いしましょう！



Setsubun means “the change of seasons” and refers to the day before Risshun, the beginning of spring. Although spring has arrived on the calendar, the cold weather often continues. During this time, it is important to take good care of our health by:

- ✓ Eating a balanced diet with variety of foods.
- ✓ Eating a proper breakfast every morning
- ✓ Enjoying warm meals

These daily habits help keep our bodies healthy and strong.



## Why Do We Throw Beans on Setsubun?



Beans have long been believed to have special spiritual power and are considered one of the most important grains.

In the past, unseen misfortunes and illnesses were represented as demons (oni). By throwing beans, people believed they could drive away bad luck and invite good fortune.

※ For safety reasons, and in accordance with guidelines from the Consumer Affairs Agency, items other than real beans are used for Setsubun activities at school.



## “Meat from the Fields” – Soybeans

Soybeans are often called “meat from the fields” because they contain a large amount of high-quality protein comparable to meat. Approximately 95% of this protein is absorbed by the body, making it highly effective.

Soybeans are also rich in:

- Vitamins and minerals
- Healthy fats
- Isoflavones, which help prevent osteoporosis
- Soy oligosaccharides, which support a healthy digestive system

### Foods made from soybeans



tofu



okara/ soy pulp



soy milk



natto/  
fermented  
soybean



fried tofu



miso



soy sauce



deep fried tofu  
(thick fried tofu)



Many soybean products are part of our everyday meals.  
Let's actively include them in our daily diet.



## Natto Miso (A Popular School Lunch Dish)

### Ingredients

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| • finely chopped natto          | 30g   |
| • green onion                   | 30g   |
| • lean pork/ canned tuna flakes | 80g   |
| • miso                          | 140g  |
| • sugar                         | 60g   |
| • oil                           | 1 tsp |
| • white sesame seeds            | 3 tsp |



### Directions

- ① Boil the pork, then chop it finely. Finely chop the green onions.
- ② Heat oil in a pan over medium heat. Add the miso and sugar, and stir-fry while mixing until smooth.  
*Note: Avoid overcooking, as the mixture may become too salty.*
- ③ Add the pork and natto to the pan and stir-fry well. Finish by mixing in the white sesame seeds.

### Important Safety Notice:

#### Do Not Give Beans to Children Under 5

According to the Consumer Affairs Agency, children under the age of 5 do not yet have fully developed chewing and swallowing abilities. Because of this, beans can easily cause choking accidents, which continue to be reported. Even small pieces can enter the airway and may lead to pneumonia or bronchitis.

Accidents have also been reported during Setsubun events.

- Although soybeans are small, they are very nutritious; however, they are prohibited in school meals for safety reasons.
- As a safe alternative, using rolled-up newspaper balls or other creative materials can be both fun and safe.



Let's cheerfully shout together:

**“Oni wa soto!  
Fuku wa uchi!”**

(Out with the demons! In with good fortune!)