



いなみ虹保育園 病後児保育室

レインボー通信

No.107 2026.2.10 発行

節分



大豆パワーがスゴイらしい?!

皆さ～ん、元気にお過ごしですか？

年明け後、バタバタ過ごす毎日。気が付けば、2月！ ご自宅で豆まきは出来ましたか？
節分の豆は、主に大豆が使われますが、大豆にはスゴイパワーがあるそうなんです。

大豆って？

「福豆」とも呼ばれ邪気を払うといわれており、豆まきの行事に欠かせない存在です。
豆まきの後に豆を食べることで、福を体内に取り込み一年の健康を願う習慣があります。
大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど蛋白質が多く含まれる食品です。蛋白質は皮膚や筋肉、内臓などのもとになるだけでなく、感染などから体を守る免疫機能に欠かせない「抗体」の成分としても大切な栄養素です。

誤嚥に注意！！

なお、煎り大豆は硬く、小さなお子さんにとってかみ砕くのは容易ではありません。
喉や気管に詰まってしまう可能性も指摘されています。誤嚥には十分注意が必要です。

そこで

大豆を炒って粉末にしたものが、「きなこ」です。きなこにも、同じ大豆パワーがあり、乳幼児期から食べやすい食材です

きなこが子どもの成長に与える5つの効果

- ・蛋白質：筋肉や骨、臓器の形成
- ・カルシウム：骨や歯の形成に重要
- ・鉄分：貧血予防と脳の発達をサポート
- ・亜鉛：味覚の発達や免疫機能の強化に寄与
- ・食物繊維：腸内環境を整え、便秘予防

きなこメニュー

- ・ きなこバナナ
バナナにきなこをまぶしただけ
- ・ きなこヨーグルト
ヨーグルトにきなこを混ぜるだけ
- ・ きなこトースト
トーストにバターとハチミツを塗り
きなこを振りかける

注意！！ハチミツは、1歳過ぎてから

- ・ きなこ牛乳
暖かい牛乳にきなこ砂糖を混ぜるだけ

離乳食でもきなこ♪

- ・ お粥にひとふり
- ・ 野菜ペーストに加える
- ・ ほうれん草のきなこ和え
ゆでてみじん切りにしたほうれん草に
きなこ大さじ1杯
砂糖小さじ1杯
しょうゆ小さじ1杯和える

ポイント 粉状なので、しっかり混ぜましょう

子どもだけでなく、大人にも良いことがたくさんありますね。
稀に、「大豆アレルギー」の方もおられるので、初めは少量ずつから始めましょう。
また、1日の摂取量の目安は、大人で大さじ2(20g)程度です。
私も2年ほど前から、朝のヨーグルトにきなこを入れて食べています。
効果が出ているのかは謎ですが…。信じて続けていこうかと思います。



参照：マイナビ子育て 「離乳食のきなこの使い方」 調味料の百科事典

社会福祉法人 日の出福祉会

いなみ虹保育園 病後児保育室「レインボー」

TEL：079-490-2064

兵庫県加古郡稲美町国安1256

※詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください

編集：城尾