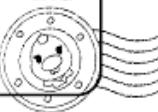




# しょくじレタ

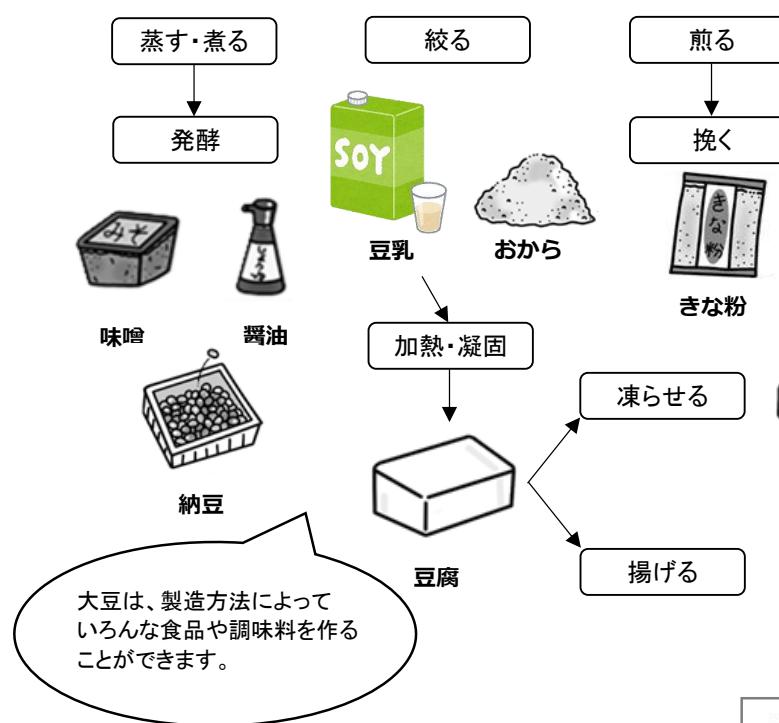
寒さが一段と増していますが、暦の上では立春を迎え、春に向けて動きはじめています。節分には「鬼は外、福は内」の掛け声で邪気を追い払い、寒さに負けず元気いっぱい過ごしましょう。



## 『大豆』のパワー

大豆は日本で昔から食べられてきた食材です。さまざまな製造方法で加工することができ、多くの大豆製品があります。これらの大豆製品によって、私たちの食生活は豊かになってきました。加工することで消化吸收されやすくなったり、栄養素が増えたりする食品もあります。大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。

### 大豆製品 ~大豆からいろいろ~



### 主な栄養

#### 【たんぱく質】

血・筋肉・内臓など体の組織をつくる  
「畠の肉」と言われ、良質なたんぱく質  
が豊富に含まれています

#### 【カルシウム】

骨や歯をつくる  
細胞の情報伝達に関与する  
「イソフラボン」という女性ホルモンに  
似た成分も含まれ、骨を強くします

#### 【食物繊維】

腸内環境を整える  
便秘を解消させます

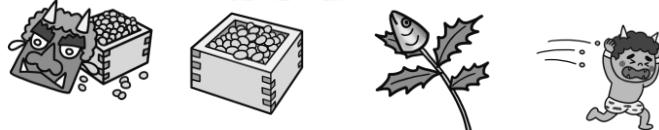


### 安田物産創業70周年記念 ～小さな手プロジェクト～

昭和30年創業の弊社は令和7年10月1日に創業70周年を迎きました。それを記念し、学校の冬休み期間中に子ども用弁当の無料配布を行いました。幼稚園のお弁当を製造している弊社クッキングセンター大和工場（大和市）と安田物産燃料部（横浜市瀬谷区）にて、1日200食（※1か所100食/日）、全2回合計400食のお弁当を配布しました。  
食に携わる企業として、これからも地域応援活動を進めて参ります。



### 節分 豆ちしき



「節分」とは“節変わり”とも言い、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を言いました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分が特に大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。



YASUDA Co., Ltd

