



2月 食育だより

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



大豆ってすごい！！

節分、「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、一年間は無病息災で過ごせると言われています。豆まきに使う大豆は、「畑の肉」と言われています。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があります。また、他の食材との相性もよく、いろいろな料理に利用できます。

大豆の種類

- 黄大豆…主に味噌、納豆、豆腐などの加工品
- 黒大豆…黒豆（おせち料理）
- 青大豆…きな粉、煮豆など
- その他の豆には、小豆、そら豆、インゲン、金時豆などがあります。

大豆の効果・効能

- からだを温める
- 脳の活性化
- 糖を燃焼する（ダイエット効果）
- 繊維質も多い（整腸作用、便秘予防）
- 骨粗しょう症予防
- 成長の促進

もし体調を崩したらこんな食事で一日も早い回復を…

* 熱が出た時の食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われます。ビタミンB群やビタミンCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い野菜や果物でビタミンを補充します。



* 食欲が無い時には無理に食べさせず、まずは水分を

食欲が無い時に無理に食べさせるとかえって消化不良を起こします。脱水症状を防ぐために、水分をこまめにたっぷり与えましょう。湯冷まし、番茶、麦茶、薄めた果汁、乳幼児用イオン飲料（お医者さんの指示に従ってね）を何回にも分けて与えましょう。

* 食欲が出てきたら

冷蔵庫で冷やした野菜スープやポタージュなら熱がある時でも飲みやすく回復を早めるビタミン・ミネラルも十分に摂れます。白身魚や卵、しらす干し、ささみなど消化の良いたんぱく質を徐々に加えて野菜と合わせて少しずつ与えてみましょう。症状も回復してきたら、栄養バランスの良い食事を心がけ、「うどん」「パン」「おかゆ」などの主食と、たんぱく質を組み合わせてみましょう。

