



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

風邪に強い体を作る、免疫アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、風邪に負けない体作りを意識した食事を取りましょう。

ビタミンA、Cを含む緑黄色野菜や果物はウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防にもなります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気にこの時期を乗り切りましょう



栄養がギュッと詰まった

高野豆腐

高野豆腐はたんぱく質や大豆イソフラボン、鉄、食物繊維などが豊富に含まれている食材です。煮物にして食べるのが定番ですが、その他にも和洋中様々な料理に活用することができますよ。

2月の給食では、含め煮や、中華風煮が提供されます。また、その他にも、から揚げで出ることもあり、とても人気です。

ハンバーグ、グラタンやキッシュなどに入れて食べるのもおすすめです。是非試してみてください。