



2月 食育だより



節分を過ぎると、暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行します。手洗い・うがいなど風邪の予防も大切ですが、バランスの良い食生活で免疫力を高め丈夫な体をつくしましょう。

節分とは

季節の変わり目に出るといわれてきた邪気（鬼）を、立春の前日に「鬼は外！」と豆まきをして追い払い、「福は内！」と言いながら福を呼び込みます。炒って魔を払った豆を「福豆」として年の数だけ（またはプラス一つ）食べ無病息災を願ったり、その年の恵方（縁起の良い方角）を向いて、願い事をしながら恵方巻を丸ごと食べると縁起が良いとされています。

大豆パワー！！



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。



なんと！豆まきに使う大豆は、「畑の肉」と言われ、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なのです。



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とりましょう。

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

子どもたちに人気の高野豆腐

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。

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。