



食育だより



2021年



暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は体力も低下して体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をして、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、免疫力を高めることが大切です。寒さに負けないで、元気に冬を乗り切りましょう！

新高山めぐみ幼稚園

～2月2日は節分です～

冬から春に向かう季節の分かれ目に、邪気(病気)を追い払い無病息災を願うことから 豆まきが行われます。

「豆＝魔滅」の由来があるそうです。



大豆の力

大豆には、肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が多く含まれていて『畑の肉』とも言われます。また不足しがちな食物繊維や鉄・カルシウム・ビタミンB群やポリフェノールなども多く含まれています。

- タンパク質・・・体をつくるもとになります。
- ビタミンB群・・・新陳代謝を高め、美しい肌や髪のもとを作ります。
- 食物繊維・・・便秘や糖尿病の予防、コレステロールを下げ動脈硬化を予防する働きがあります。
- 鉄・・・体の隅々まで酸素を運ぶ大切な働きをします。
- レシチン・・・記憶力や集中力を高めます。
- サポニン・・・豆を煮るときに出る泡のもとで、抗酸化作用があり、動脈硬化の予防や老化防止の効果があります。

大豆から作られている食べもの



★大豆由来の食品はたくさんあります。これらの食品は消化に良いため、日々の食事に上手に取り入れていきたいですね。

★2月の薬膳料理★

- ・豚肉の香草焼き、野菜添え
- ・白ネギのスープ
- ・ごはん
- ・オレンジ



作ってみよう！☆小松菜のおやき☆

＜食材＞(子ども1人分)

- ・ごはん…100g
- ・小松菜…10g
- ・しょう油…少量
- ・片栗粉…適量
- ・油…適量



＜作り方＞

- ①茹でた小松菜をみじん切りにして、ごはん、片栗粉と混ぜ小判型にする。
- ②油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ③弱火で3分ほど蒸し焼きにし、焼きあがったらしょう油を少し塗って完成。

旬の食材【小松菜】

小松菜は、カルシウムと鉄が豊富な冬野菜です。カルシウムは法蓮草の3倍、1/3束に170mg含まれます。

カルシウム

骨や歯を作る他に、イライラを防いだり、心臓の動きを正常に保つ作用がある



鉄

貧血の改善をする

ビタミンC

体の抵抗力を高めて風邪予防に役立つ

旬の食材【ねぎ】

ねぎには抗酸化作用、殺菌作用、抗アレルギー作用、ビタミンB1の吸収の促進、疲労回復効果があります。

カリウム

余分な塩分を体外に排出する



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがある。不足するとイライラしたり怒りっぽくなる

旬の食材【オレンジ】

爽やかな風味を持つオレンジは、柑橘類のなかでも甘味が強い方で食べやすい果物です。

ビタミンC

皮膚にうるおいをもたせ、免疫力を高め、風邪を予防する働きがある。ネーブルなら1個食べるだけで1日に必要なビタミンCを摂取することができる



葉酸

葉酸はビタミンB12とともに赤血球の造血作用や皮膚や粘膜を強くする働きを持っている