

食育だより

2月



令和4年2月

節分【2月3日】

節分は、立春の前日です。昔の日本では、季節の変わり目に災い、つまり鬼がくるといわれていました。冬から春の変わり目の節分では、豆まきをしたり、イワシの頭をひいらぎの枝に刺し戸口に飾ったりすることで、災いを追い払ってきました。



大豆は「畑の肉」と呼ばれています。



大豆はたんぱく質です。人の体をつくるのに欠かせないたんぱく質は「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」に分けられ、大豆は「植物性たんぱく質」です。

「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」とでは、たんぱく質を形成するアミノ酸の種類や量が異なるため、それぞれをバランス良く食べることが大切です。たんぱく質が、大豆には豊富に含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。

豆まき



1年の健康を願い、炒った大豆を年の数だけ食べます。

恵方巻きは、商売繁盛を願い、その年の恵方（神様がいる方角）向いて、太巻きを黙って食べる大阪発祥の風習です。

今年は
北北西！

恵方巻き



～豆は体に良い成分がいっぱい～

老化を防ぐ
ビタミンE

便秘を防ぐ
食物繊維

骨や歯をつくる
カルシウム

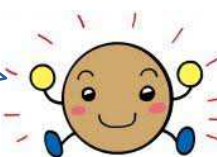
疲れをとる
ビタミンB1 ビタミンB2

コレステロール、血中脂質低下
作用のある
大豆サポニン

骨粗鬆症の予防、更年期の
不調を改善するといわれる
イソフラボン

総コレステロールを低下させる
大豆レシチン

ビフィズス菌増殖作用のある
オリゴ糖



肉類
・魚介類
・卵
・乳製品

動物性たんぱく質



植物性たんぱく質

豆類
・穀物



※寒い時こそ免疫力を高めましょう。

免疫を高めるには？

○バランスの良い食事・・・食事は**主食**、**主菜**、**副菜**を揃えましょう。

○腸内環境を整える…ヨーグルト、味噌、納豆、きのこがおすすめです。

○身体を温める…体温が1度下がると「免疫力が30%落ちる。」とされています。かぼちゃ、大根、ショウガなどおすすめです。