

2月の食育だより

平成〇〇年2月
〇〇〇〇園

冬の健康を家族でチェック

健康な体作りのために、家族みんなで健康チェックをしましょう！

チェック! こんな症状はありませんか?

①肌が荒れやすい...	喉の粘膜が弱い	ビタミンAの不足です!
②疲れやすい...	動悸(どうき)、息切れする	ビタミンB1をたっぷりとりましょう!
③かぜをひきやすい...	歯茎から血が出る	ビタミンCをもっととりましょう!
④イライラする...	虫歯が多い	カルシウムが足りません!
⑤朝、起きられない...	貧血がある	鉄の不足です!
⑥便秘をする...	肥満	食物繊維が足りません!
⑦体が冷える...	病気の抵抗力が衰えた	タンパク質が不足しています!

なして注月しましよ...



病はソト・健康はウチ



1月20日・21日ごろの大寒が過ぎると、いよいよ春到来です。

冬から春への季節の変わり目が立春ですが、その前日のことを、季節の節を分けるといった意味で「節分」と呼んでいます。

豆をまき、イワシの頭をヒイラギに刺して門口に置き、邪気や災難を払い清めます。力強く戸外に豆を投げ、鬼を払って福の神を迎え、豆を年の数だけ食べます。

この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすく、「体の中から邪気（病気）を追い払う」といった願いも込められています。

豆まきには大豆をしますが、大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。

節分に限らず、大豆や大豆製品を毎日食べるなど、ふだんからの健康な体作りを、心がけましょう。



○大豆・大豆製品の効用を知り、毎日食べて健康に過ごす○

発育期には良質のたんぱく質が必要不可欠です。

肉や魚を十分にとることも大事ですが、比べてみると大豆のほうがはるかに優れた食品であることが分かります。

生活習慣病を防ぎ、脂肪を減らすためにも、大豆製品を食べましょう。

参考：食育サポートブック

😊 保育園給食メニュー 😊

☆節分メニュー☆

イワシのかば焼き 4人分

<材料>

・イワシ（3枚おろし）	4枚	
・片栗粉	30g	
・油（揚げ油）	適量	
・しょうゆ	大1	} A
・みりん	大1	
・砂糖	小2	
・酒	小1	

<作り方>

- ①イワシに片栗粉をまぶす。
- ②①のイワシを油で揚げる。
- ③鍋にAの調味料を入れ、沸騰させてタレを作る。
- ④揚げたイワシにタレを絡めたら出来上がり！！

