

食育だより

吉岡町第四保育園

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！

節分

節分とは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 無病息災を願う伝統行事です。

恵方巻…恵方巻きは節分の日にその年の縁起の良い方向(2026 年は**南南東**)を向き、無言で食べる太巻きのことです。喋らずに1本丸ごと食べると、幸福を逃がさず手に入れることが出来るといわれています。七福神にちなんで7種類具材を入れると縁起が良いとされています。



豆まき…季節の変わり目は悪いものが家の中に入りやすいといわれており、それを退治するために豆まきが行われるようになりました。

豆まきをする理由は、「魔の目(まめ)」に豆を投げつけて「魔(ま)を滅(めつ)する」という語呂合わせが由来なのとか。「まめ」という言葉には体が丈夫という意味があり、節分に使われる「福豆」は非常に縁起がよいとされています。



大豆の力

効果・効能 …からだを温める・整腸作用・便秘予防・免疫力アップ・脳の活性化・糖を燃焼する
成長の促進 ・骨粗しょう症予防

栄養満点で成長期のお子さんたちも 積極的に摂りたい食材のひとつです。豆腐とワカメのみそ汁やヨーグルトにきな粉を入れた「きな粉ヨーグルト」、ほうれん草や小松菜などの葉物に納豆を混ぜた「納豆和え」など、大豆からつくられる食べ物を食べて元気に大きくなってもらいたいですね。

大豆には、身体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

◆たんぱく質…大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたくさんのたんぱく質を含んでいます。

◆食物繊維

◆ミネラル…便通効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果がある「水溶性」を含んでいます。

骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を多く含んでいます。



冬にもしっかり水分補給！

人間の体の約60%は水分です。季節が変わっても尿や便、汗などを排出していますので、水分補給の重要性は夏場と変わりません。飲み物での補給に加え、水分が多い食品を摂ることもおすすめです。みかんやりんごなどの果物、ゼリーやプリン、ヨーグルトなどのおやつ、味噌汁やスープ類、豆腐なども水分が多い食品です。

