

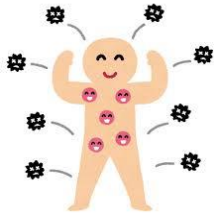
2月 食育だより

〈2月の目標〉

感謝の気持ちをもって食べよう

暦の上では、立春を迎えますが1年で一番寒さが厳しい時期です。
寒さで体の免疫力が下がってくると風邪をひきやすくなってしまいます。
冬が旬の野菜や果物には、免疫力を高める効果がありますのでしっかり食べましょう。

野菜や果物を食べて免疫力アップ！



抵抗力や免疫力
をつける



肌をつやつやにする



のどや鼻の粘膜を強くする

食べごよみ

節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

今年の恵方は「南南東のやや南」です。

畑の肉！大豆のパワー



たんぱく質は人間の筋肉や内臓など体の組織などを作っている成分であり、生命維持に不可欠な重要な栄養素です。肉や卵は良質のたんぱく質を豊富に含む代表的食品です。一般に植物性食品のたんぱく質は栄養価が劣りますが、大豆のたんぱく質は肉や卵に負けない良質のたんぱく質です。しかも大豆には他の作物よりずっと多い量のたんぱく質が含まれています。
また、大豆たんぱく質の消化吸収率は、納豆で91%、豆腐では95%であり、とても効率のよい食品といえます。



みかんでかぜ知らず！



今が旬の温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富です。免疫力を高めるビタミンCやβ-カロテン、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の薄皮には食物繊維が含まれているので、いっしょに食べましょう。

