



食育だより 2月

〈2月の目標〉

感謝の気持ちをもって食べよう

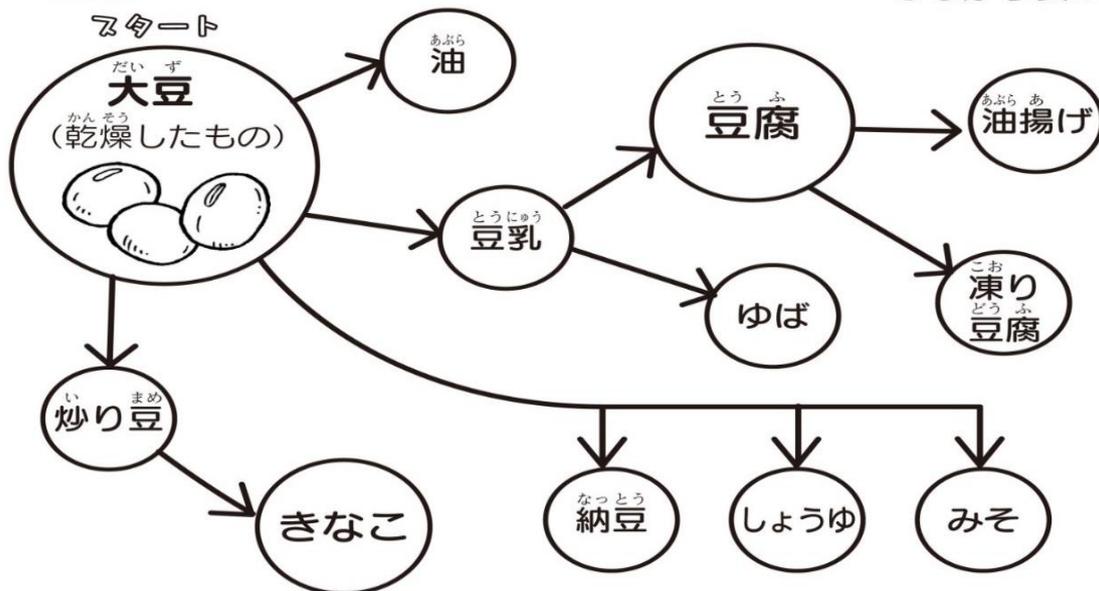
暦の上では、立春を迎えますが1年で一番寒さが厳しい時期です。
寒さで体の免疫力が下がってくると風邪をひきやすくなってしまいます。
冬が旬の野菜や果物には、免疫力を高める効果がありますのでしっかり食べましょう。



大豆が変身していくよ！

ヒント 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- ・水につける
 - ・煮る
 - ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

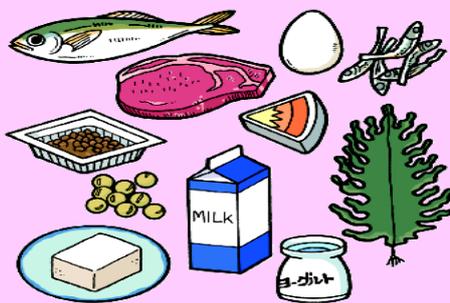
栄養バランスをチェックしてみよう！

食べ物は、体内でのおもな働きによって、3つに分けることができます。健康をたもつためには、この中からバランスよく、いろいろな食品をとることが大切です。

おもにエネルギーのもとになる食品



おもに体をつくるもとになる食品



おもに体の調子をととのえるもとになる食品



