



# 食育だより

## 風邪などの「感染症」に負けない体をつくろう！

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの「感染症」に負けない体づくりを心がけましょう！

感染症予防に「**ビタミンACE**」を！

感染症を予防するには、免疫機能を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を多く含む食品を取り入れると良いです！



## 2月の行事と食べ物について…

2月3日：節分(立春の前日)

福を呼ぶ豆まき 🍱

節分の豆まきは、新年に「福」を呼びこみ「鬼=邪気」を払うために行われます。昔から「豆=魔滅」には鬼を滅する力があるとされています。

\*節分の豆は子どもにとって誤嚥しやすい食品の1つです。小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です！

恵方巻き 🍱

恵方巻きは、節分の夜にその年の縁起のよい方向(恵方)を向き、願い事をしながら無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は南南東が恵方となります。1本まるごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げるとされているためです。

\*保育園では、2月3日の午後おやつに「恵方巻風」を提供します。

2月5日：初午(2月最初の午の日) 🍱

五穀豊穡や商売繁盛、家内安全などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神(いなりしん)のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや稲荷ずしなどをお供えします。

\*保育園では、2月6日の午後おやつに「稲荷入りおにぎり」を提供します。



## 大豆のよさを知ろう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

<ul style="list-style-type: none"> <li>●鉄 …… 貧血予防</li> <li>●カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる</li> <li>●ビタミンB1 …… 疲労回復効果</li> <li>●食物繊維 …… 便秘予防</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防</li> <li>●オリゴ糖 …… 便秘予防</li> <li>●サポニン …… 抗酸化作用*</li> <li>●レシチン …… 動脈硬化予防*</li> </ul>
---	--	---

\*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！